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：2022/9/2

■ID：C22034

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer2.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
来年以降就活、院試、部活等々忙しくなることが予想されるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
2 年生の夏休みがまとまった時間をしっかり確保できる最後のタイミングだと思ったので、何をしようか調べていたら Twitter か何かで募集を見て、参加することを決めた。すでに締切の 1 週間前を切っていたので、親と財布とは急いで相談した。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
実際にクラスターが起こってしまったので、その辺りで気を揉むことは多少あったが、イギリスでは日本ほどコロナに関して複雑ではなかったので、大体コロナ禍前のように滞在できてよかったと思う。向こうでは抗原検査も安く手に入り、療養期間の制約なども多くなかった。

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

■概要/Overview：
1 週間に 1 回 2 分のプレゼンがあったので多少は準備をしたが宿題はほとんどなかった。午前中は同じ机の人と話しながら教科書を進めるスタイルで、午後は英語で授業を聞いた後、同じ机の人とディスカッションをする、というものだった。大学が提供してくれているアクティビティの中で、サッカーに 1 回参加したが、たまたま隣でサッカーしている現地の人と一緒にできて楽しかった。その他にも週末の近郊の街への送迎を格安で提供してくれていたが、結構すぐ埋まってしまった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
大学が提供してくれているアクティビティのうち、サッカーに 1 回参加した。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
最初の週末は金曜日の午後から 3 日間ロンドンで過ごした。次の週末はベイクウェルという小さい町にバスで行ったり、サッカーを見に行ったりした。日曜日はヨークを回った。

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

■設備/Facilities：

大学では eduroam につなげることができた。結構充実していたと思うが、自分が授業を受けていた教室はそれらの施設から少し離れていたので、使用することはほとんどなかった。

■サポート体制/Support for students：

こちらから助けを求めたりしなければ特に干渉される事もなく、逆に助けを求めれば向こうの大学の窓口が学習のことからホームステイのこと、生活のことなどなんでも相談に乗ってくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学からバスとトラムで 50 分～1 時間ほどのところにホームステイをした。プログラムに参加していたもう 1 人と一緒に 2 人で滞在したので、色々助け合ってそれほど苦労することなく通学できた（1 人でホームステイの人もいた）。ホームステイ先は大学を通して割り当ててもらった。直前まで連絡が来なくて心配になったが、なんとか出国前に連絡できた。水が少ない国ということで水回りのルールは日本と比べると厳しかったと思うが（シャワーを短い時間でする、洗濯が週に 1 回など）、ネットで事前にイギリスのことを調べて対策していったので、普通に対応できたと思う。そうでなくても、向こうで足りないものを買ったり、友達から何か借りたりしてなんとかなる。

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

異常気象ということで暑い日があったり、雨はあまり降らなかったが、乾燥していて涼しい日が多かった。日によって半袖の日もあれば、厚手の長袖が必要な日もあった。授業を受けるところから街の中心までは、徒歩で移動できたので、授業後に街中を歩いて遊ぶことができた。自分はホームステイ先が少し遠かった事もあり、バスとトラム乗り放題のパスを購入していたので、少し遠いところも楽に移動できた。バスに関して、時間通りこなかったり、電光掲示板に表示されたバスが突然無くなったり、20 時ごろを過ぎると 1 時間に 1 本しか来なかったりと、かなり振り回された。時間に余裕を持って行動する必要がある。ホームステイ先で作ってもらう食事はいつも本当においしかったので、毎晩楽しみにしていた。昼食は近くのスーパーか、フィッシュ&チップス屋で済ませることが多く、大体 500～600 円くらいだった。イギリスに行く前は食事が口に合わない心配をしていたが、困ることはなかった。むしろおいしかったと思う。

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

もともとクレジットカードとデビットカードを 1 枚ずつ持っていたので、新しく作る必要はなかったが、持っていない人は早めに準備する必要があると思う。向こうではタッチ決済がほとんどの店で使えるのと、Apple Pay に自分のクレジットカードを登録してあったので、財布を出す必要がほとんどなかった（お店の機械の不調でタッチ決済が使えない時だけカードを差した）。空港で 2 万円をポンドに変えたが、使い切るのに結構苦労したので、1 万円くらいでよかったと思う。プログラム料金の支払いの際に決済が拒否されてしまい、コールセンターに問い合わせてセキュリティをいじってもらっていたので、イギリスで決済がはねられることはなかったが、アプリや Web サイトを通してオーダーをして、そのままスマホで決済をするようなお店や、バスや観光地の入場のチケットを購入する Web サイトなどで、セキュリティではねられている友達が何

人かいたので、事前にカード会社に問い合わせて海外でカードを使用することを伝えておくと、快適にカードを使えると思う。カードの上限は上げておくと安心。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
治安は良かった。日本にいる時よりちょっと気をつけるくらいで問題なかったと思う。参加者の中でコロナのクラスターが起こってしまったが、向こうではほとんど風邪扱いだったので、解熱剤などを自分で持っていくのが良いと思った。現地の人はほとんどマスクをしていなかったが、クラスターが起こってからはホストファミリーの家にいる時、交通機関を利用する時、学校にいる時はマスクをしていた。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
列車，バス，トラム
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
応募前に教務課窓口でプログラム参加上の注意の説明を受けた。保険の申し込みとシェフィールド大学に要求されたフォームの入力等を行った。留学時期が近づいてもそれら必要事項の連絡が来なかったため、不安になることも多かったが、連絡が来たものを一つずつこなしていけば問題なかったと思う。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
日本のパスポートがあればビザの申請は不要だったため、特に何もせず、空港でパスポートをかざすだけで入国できた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
いつも飲んでいる薬を多めに持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
本部国際交流課に加入するよう求められたもの（付帯海学、OSSMA）で十分だと思う。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
特になし。前期教養学部から特に必要な手続きはないとメールが来たので何もしなかった。 ただ、ちょうど進振りのタイミングだったので、出国前に確認しておいた。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEIC870 点ほど。オンライン英会話を 1 年半ほどしていた。たまたま自分は英語の勉強を比較的していた方だったと思うが、（適切な英語で話すのは難しいものの）簡単な会話が多かったので、積極的に話そうという姿勢があれば、誰でも楽しくプログラムに参加できると思う。

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	200,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など） /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	175,000 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)	12,000 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：	
教科書代は授業料に含まれていた。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
物価高と円安（1 ポンド 165 円前後）の影響で思っていた以上にお金がかかった。	

■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：
初めての海外で、海外生活を経験してみることが一番の目的だったので、それは達成できた。東大生とずっと一緒にいたので、英語に触れる機会は 1 人で留学に行くよりかなり少なかったと思うが、ホストファミリーと過ごす時間や、街中で誰かと話すタイミングなどでは積極的に話すことができたので、そのように過ごすことができてとても満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
もともと海外で修士を取りたいと思っていたので、まだ自分の英語がそのレベルに遠く及んでいないことを痛感した。帰国後、もっと英語学習に真剣に取り組む必要があると感じている。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関，民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
普段は結構優柔不断な自分ですが、今回行かなかったら絶対来年も行く勇気が出ないと思い、応募しました。参加する前の向こうの生活に関する不安は、行った後には大したことなかったと気がつくことができるので、とりあえずは行ってみるのが良いと思います。参加を決めた方は、主体的に動く・主体的に学ぶ意識を持って過ごすのが大切だと思います。充実した夏を過ごしてください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/8/29

■ID：C22035

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer3.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
学部の間に海外に行く経験を積みたかったため。4 年次では就活や院試などで忙しいと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
プログラムを見つけたのが結構ギリギリのタイミングだったので、迷うことなく準備しなければ間に合わない状況だったことから、迷うなどはありませんでした。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍を意識したことで、飛行機などの時間帯などまで指定され、非常にやりづらかったです。

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

■概要/Overview：
教科書の一つの章を 1 週間で行うというスタイルでした。それにまつわるディスカッションやライティングなどを行うことが基本でした。それに加えて様々な英語に関するアクテビティーも行いました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
サッカー
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
ロンドンやヨーク、ベイクウェルなどに行きました。とても楽しかったです。

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

■設備/Facilities：
図書館なども非常に大きかったですが、特に利用しませんでした。食堂というかカフェテリアがありましたが、あまり利用せず、近所のスーパーやフィッシュアンドチップス屋さんなどをよく利用しました。
■サポート体制/Support for students：
特段のサポートを受けませんでした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学からの紹介です。

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

僕が行ったときは記録的な猛暑であったため、暑かった時もありましたが、基本的には涼しく、日中は長袖 1 枚、朝晩は追加でもう 1 枚、くらいの気候でした。ホストファミリーが作ってくれた食事は思っていた以上においしく、バランスも取れた食事でした。

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

クレジットカードをトランジット先でなくすという大技を決めてしまい、非常に焦りましたが、もう 1 枚デビットカードを持って行ってたので、なんとか難を逃れました。また、ナンバーレスのカードを持っていくと、カード情報を取得するために SMS が必要であることが多く、携帯の SIM を入れ替えた場合、それがうまくいかないことが多いため、事前にカード情報をメモしておくほうがいいのかなと思いました。

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

特別な対策等は取りませんでした。

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

列車，バス

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

キャンパス Wi-Fi, SIM

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

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

必要な書類の提出は非常に煩雑で注意が必要でした。また、必要となる書類は一度に言われるのではなく、別々に言われたことも多かったので、必要な手続きをまとめられた表などを作るのがよかったかもしれないと思っています。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

特に何もせず、現地で入学許可書を提出しました。多くの人は自動ゲートを通っているようでした。

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

特に何もしていません。

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

海外留学保険と相談デスク（OSSMA）との 2 種類があることで混乱しました。保険のほうは郵便局で振り込む必要がありました。

■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：

学部委員の先生にハンコをもらった書類とコロナに関する対策を記した書類を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation：

1 年次に IELTS を受験していましたが、その後は特に受験していませんでした。

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	330,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	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)	9,000 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 15 万円ほど使いました。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	50,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外に行ったことがなかったため、海外に対して過度に警戒心をもっていたのですが、それが緩和された

ように思います。また、他の学生と知り合えたことでとても楽しいプログラムになりました。
■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：
海外で働くキャリアも視野に入れられるようになりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
海外へ警戒心を過度に持ってしまっていましたが、このプログラムによって緩和されました。海外へ行きたいけど怖い、と思っている方にはお勧めです。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
特に参考にしていません。

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：2022/8/29

■ID：C22036

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer4.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
修士 1 年で参加した。本来は 3 年時に参加したかったが、コロナの影響で中止になったために参加できなかった。長期的な海外留学へ繋げることを考えると早めにいく方が良いと考えていたため、再開したこのタイミングで申し込んだ。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
今年の 4 月に決めた。長期的な海外留学を見据え、まずは体験してみたかった。参加に関しては学年が修士 1 年ということもあり、一刻も早く参加したいと考えていたので特に迷いはなかった。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍で状況が変化し続けるなか、プログラムを開催してもらえたことに多大に感謝している。短期間であるが現地に住み、生活を送ることは確実に自分の価値観を変化させた。一方、要望を伝えさせていただくとすれば、プログラム前後での旅行禁止は厳しすぎると思う。可能であればしばらくイギリスに残り、この 3 週間で培った語学力がどれだけ活かせるか試してみたかった。同時期に留学していた他の日本の大学の学生たちは特段そのような制限がなかったらしいので、可能であれば東大もそのようになればいいと思う。来年もプログラムが開催され、一人でも多くの学生が参加できればいいと思う。

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

■概要/Overview：
授業スタイルが日本とは全く違った。まず、クラスには日本以外からの留学生が 3 人いたが、皆積極的に発言・質問をしていて驚いた。時には的外れに思える質問や単なる感想のような発言でも迷わず言っていて、積極性が日本にいる時とはちがった。また講師の方も、一つの質問に対して関連知識を話してくれるので話題が広がり、その中で聞いたことがないイディオムやスラングを知ることができた。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
ミュージカルを鑑賞した。

■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：

ロンドンでの観光、エディンバラの観光

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

■設備/Facilities：

食堂はあるらしいが、授業を受ける環境からは離れておりほとんど使わなかった。
図書館は一度だけ使ったが綺麗で快適だった。

■サポート体制/Support for students：

体調を崩した際にはホストマザーがかなりサポートしてくれた。学習面で困ることはなかったが、定期的に先生と面談をすることがあるので何か不安があればそこで相談できると思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

先方が用意してくださった。

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

食事は美味しい。交通機関は路面電車(トラム)とバスが主で、1 週間パスなどもあるためうまく利用できるといい。気候は想定していたより暑く、長袖を多く持っていったために困った。長袖・半袖を半々くらいで、どんな気候でも対応できるようにするといい。

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

現金を 120 ポンドほど持っていったが、クレジットカードがほとんど全てで使えるために現金は使わなかった。

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

新型コロナに感染したが、その際に喉の薬がなくて現地で調達することになった。可能であれば日本から持っていく方がいい。

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

列車，バス

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

SIM

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

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

志望理由書を提出して参加した。参加決定後はさまざまな登録書類が必要となるが、パスポートがなければ登録が進まなかったので、プログラム参加決定後すぐにパスポートを取得することが望ましい。また、書類締め切りがテスト期間と重なるため、リストアップして漏れがないよう計画的に進めた方が良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

取得していない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
持病もないため、特に出発前健康診断は受診しなかった。予防接種はコロナウイルスワクチンを 3 回接種した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
付帯海学という保険に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
指導教員・所属学部の事務・所属学科の事務に連絡した。このプログラムに修士が参加できるのはおそらく今年からで、所属学部・学科が把握しきれておらず、やりとりに時間がかかった。参加決定次第連絡する方が良い。
■語学関係の準備/Language preparation：
1 年前に TOEFL で 78 点だった。そのほかは特に準備せずに参加したが、苦労はしなかった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費	250,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	170,000 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)	12,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	80,000 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
食費・生活費を含めた値しか知らされていないため家賃の欄にまとめた。交通費は、ホームステイ先が郊外だったために他参加者より高くなった。	

■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：
ホームステイについて満足している。ここまで英語を話す経験は他ではなかなか得られないだろうし、現地の文化や考え方に触れられたのはとても刺激的だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
長期の海外留学を具体的にイメージできるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後参加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：
迷っている方には参加してみることをお薦めします。たくさん英語を話すことで上達できることはもちろん、自分に不足しているスキルが身に染みてわかるので帰国後の英語学習もスムーズにできると思います。私は修士 1 年で参加しましたが、より早い段階で参加していれば良かったと思いました。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/8/29

■ID：C22037

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer5.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
入学した当初から海外への憧れはあったが、コロナウイルスの影響でなかなか海外渡航ができなかった。今年から短期の実際の留学が再開したということでこのタイミングとなった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外に憧れがあり、プログラムがちょうど再開したためベストタイミングと思ったから。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
英国ではマスク着用義務もなく、基本的にマスクを外して生活していたのでコロナ禍ということを意識せずに生活できた。今回渡航できて良かった。

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

■概要/Overview：
クラスによりますが私のクラスではあまり宿題は出ませんでした。水曜日の午後の授業に対してのみ予習が必要でしたが量はあまりありませんでした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
ソーシャルプログラムに参加する予定でしたが、やりたい種目と時間が合わなかったり週末の旅行に関しては予約できなかったりと結局参加できませんでした。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
基本的に観光していました。ロンドンとヨークに行ったほか、ホストファミリーにお勧めの場所に連れて行ってもらいました。

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

■設備/Facilities：
Wi-Fi 環境は整っていました。ジムも使用できたようですが私は使用しませんでした。

■サポート体制/Support for students：
語学クラスの先生と面談する時間があるので、何か問題があれば相談することができます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
2 人 1 組でホームステイの人と、1 人でホームステイの人がいました。部屋は個室で、エアコンなどはありませんが早朝や夜は涼しいため快適でした。ホストファミリーの方はとても親切で楽しく過ごすことができました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
早朝や夜はかなり冷え込みます。スウェットや上着を羽織ってちょうど良いくらいの気候でした。一方で昼はかなり暑くなることもあるので半袖を中に着るとちょうど良かったです。大学周辺には飲食店などが集まっていて食事する場所に困ることはありませんでした
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
ほとんどの店がクレジット対応です。現金が使えない店が時々ありました。クレジットカードによっては海外で使用できない場合もあるので行く前に確認したほうが良いです。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
シェフィールドでは治安が悪いと感じたことは特にありませんでした。しっかりと睡眠時間もとれていたので体調も崩すことなく過ごせました。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
列車，バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
学部や東大の本部国際交流課への書類提出がありました。できるだけ早く準備を進めておくと焦らなくて良いです。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザはとっていません。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
皮膚科など
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東大から指定された保険に加入しました。申請してから支払いまでに時間がかかるのでできるだけ早く行うと良いと思います。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：

授業とかぶる日程がないか等しっかり確認し、ある場合は事前に相談しておくことが必要です。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に対策をしたわけではありませんが英語を聞くように意識はしていました。

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	300,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	160,000 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)	8,300 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)	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	80,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	2,500 円/JPY
娯楽費	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：
海外で 3 週間暮らすということが自分にとっては挑戦だったので無事達成できて満足している。また渡航先で様々な人と関わることができてとても刺激的だった。
■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：
海外に出ることの抵抗が前よりは減ったので視野が広がったと思う。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
未定
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
迷ったならぜひ参加してみてください。大切な思い出がきっとできると思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/9/1

■ID：C22038

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer6.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
僕は 1 年の夏休みに参加しました。3 年秋からの全学交換留学を検討していたので、留学というものの雰囲気を掴むことが第一の目標で、そのためにはなるべく早めの方が対策の時間がたくさん取れると考えて、この時期に参加しました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
GGG に登録していたので、募集要項が発表されてすぐに読み、親に話してかなり早期に決めました。全学交換留学を考えていたので、その前段階として留学の空気感を知る、英語力を伸ばす、英語力を伸ばす動機を強化するなどの意味で参加を決めました。コロナ禍での海外渡航は、最初は少し不安でしたが、この機会を逃すわけには行かないと参加を決めました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
イギリスではコロナに特に何も対策をしておらず、その面で行動が制限されたりして不便ということはなかったのでよかったです。日本の水際対策も緩和されてきていたので、なにも不満はなく、本当に現地に行けてよかったと思います。

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

■概要/Overview：
授業は、午前は月曜から金曜まで英語の授業があり、月水金と火木で先生が変わります。初日のテストに基づいてクラス分けされ、メンバーは東大生が多かったですが、日本の他の大学生や他国からの留学生と一緒に受けます。午後は月火木に大学のさまざまな分野の先生が日替わりで来てそれぞれの専攻分野のお話をしてくれます。これは東大生だけで受けます。水曜日はオンラインで週ごとにさまざまなテーマで授業を受けます。 予習は、一部の授業で必要ですが、ほとんど時間はかかりません。復習は、一応このテーマについて不安な人は教科書のこの部分をやっておいてください、という指示はありますがチェックされるわけでもなく各自の選択に任されています。 放課後や授業前にスポーツやおしゃべりのソーシャルプログラムと呼ばれるイベントがありましたが、時間が授業とかぶっていたり、日本人しかいなかったりという理由で僕は行きませんでした。

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

取り組んでいない。

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

ソーシャルイベント以外そうした機会は提供されておらず、短期間というのもありあまり取り組みませんでした。

■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：

最終週は授業が終わった翌日に英国を出国しなければならなかったので、実質現地での週末は 2 回で、どちらも旅行していました。1 週目の土曜日はヨーク、日曜日はオックスフォードに行き、2 週目の土曜日はシェフィールドから近いベイクウェルなどの小さなスポットをいろいろ周り、日曜日はチェスターに行きました。2 週ともストライキがあったのでバスで移動しました。料金は安いですが時間がかかります。

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

■設備/Facilities：

図書館は 2 つほどありましたが僕が行った期間は 1 つしか開いていませんでした。カフェなどはたくさんあって HP に営業時間や場所が載っているので調べて行ってみるといいと思います。大学経営のパブもあります。Wi-Fi はとても安定していて使いやすかったです。

■サポート体制/Support for students：

何かあればここに連絡してください、という情報は最初のオリエンテーションでたくさん教えてもらいましたが、僕は何も使わずに終わりました。特別手取り足取りサポートしてくれるという感じではないですが、大学の友達もいるし、先生もとても優しくて随時授業内容以外の質問にも答えてくれるので、それで十分でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

学生寮

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

Aspect 3 という学生寮に入りました。大学からは徒歩 7 分くらいですが、全ての授業を受ける ELTC からは徒歩 3 分くらいでした。個室で、広くはないですがトイレやシャワーは部屋についていて、キッチンだけは 4 人の他のメンバーと共用でした。本来ホームステイの予定でしたが、直前にホームステイ先がキャンセルになったので東大からは僕ともう 1 人だけ寮に泊まりました。この寮は大学から紹介されました。

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

基本的には晴れていて、気温は夏と思えないくらい涼しいです。最低 12 度、最高 22 度くらいの気温でした。日差しがあると暑いので基本的には半袖で寒くなる朝晩に羽織れるものを持ち歩くのがいいと思います。

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

クレジットカードは今まで持っていなかったので、新たに VISA と MASTER の 2 種類を違う会社で作りました。盗難や紛失のリスクを分散させることや、MASTER しか使えない店などに備えることが目的でした。ただ、結果的には VISA だけしか使いませんでした。クレジットカードの限度額が低いという理由で現地でお

金が足りず困っている人などもいたので、限度額は上げていくべきだと思います。
また、クレジットカードがあれば現地での支払いはほとんど問題なく、僕は現金を 3 万円分ほどポンドで持っていきましたが、一度パブで現金のみと言われた時以外は全てクレジットカードで支払うことができました。プログラム後半で現金が余って困っている人をたくさん見たので、そこまで現金は多く持っていく必要はないと思います。

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

治安は事前に聞いていた通りよかったです。周りにもスリや暴行などにあったという人も見ませんでした。ただ、一応統計上は日本ほど安全とは言えませんし、何があるかわからないので常に警戒はしていて、旅行などで帰るのが夜遅くになる時は Uber などの配車アプリを使って一人で夜道を歩かないようにしました。基本的には銃などの規制は日本並みに厳しく、重犯罪よりもスリなどの軽犯罪に対する警戒がメインかなと思います。貴重品は、紐をつけて首から下げ、服の内側を通してズボンの中に入れている財布と服の下につけているウエストポーチに分散し、現金やクレジットカード、パスポートや緊急時の連絡先などを入れました。また、リュックはロンドンなど比較的治安が悪いとされている地域を歩く際は、南京錠でチャックに鍵をしました。また、鉄道などに乗る際は、荷物をひったくられてすぐに逃げられやすい出入り口付近は避け、歩きスマホは極力控え、カフェや電車で座ったり立ち止まる時はリュックの紐を足に通して簡単に取られないようにするなどの対策はしていました。
旅行などで遠くへ行く際は、犯罪率や危険な地域などを日本語や英語で調べてどの程度の警戒が必要なのか把握するようにしていました。シェフィールドやヨーク・オックスフォードなどはとても治安がいいようで、感覚的にもそうでしたが、バーミンガムやリーズ、リバプールなどは特にエリアによってはとても怖いなという印象を受けました。ロンドンは聞いていたほど治安は悪くなかったですが、エリアによっては危険とされるところもあるのでしっかり調べて不必要に通らないなどの対策をした方がいいと思います。
念の為危機管理という面からなるべく厳重な対策をしましたが、過度に恐れすぎる必要はなく、気をつける気持ちがあればそこまで危ない目には合わないと思います。

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

列車, バス, Uber

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

キャンパス Wi-Fi, eSIM（SIM の一種ですが設定もとても簡単でおすすめです。）

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

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

大きなものとしては「海外渡航届」と「渡航情報届」、「海外渡航における感染対策等注意事項確認書」というものを提出しました。
期限などがそれぞれ違って、後でいいやと思っていると結局期限内に提出し忘れたりするので、とにかく早めに、なるべくデータが届いたらその場で記入して提出するくらいの気持ちの方がいいと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

ビザは短期なので不要でした。

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

常備薬は何かあったときに使うだろう最大の量を持っていきました。薬は成分なども違ったり、現地で調達

することも可能ですが、不安だったからです。また、飛行機の中で体調が悪くなることも考えて、基本的にはスーツケースに入れるが、必要な薬を最低限の量を機内に持ち込みました。念の為薬の名前や効用、主成分を英語でまとめた紙を作り、持ち込みましたが使うことはありませんでした。

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

付帯海学で基本的には間に合いましたが、クレジットカードについている保険も入っていました。そこまで保険に関しては細かく考えなくても付帯海学で十分だと思います。

■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：

今年度は「海外渡航届」と「海外渡航における感染対策等注意事項確認書」は本部国際交流課から前期教養学部にまとめて提出されているから提出不要で、所属学部に対しては僕からは何も提出しませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation：

東大生の標準くらいの英語力でした。オンライン英会話を渡航 1 ヶ月ほど前に申し込み、3 回程度やりましたが、大学の試験期間と重なって十分な準備はできませんでした。もちろん、英語力はつけていくに越したことはありませんが、大学の授業もレベル分けされるし、東大生なら現地で英語力が理由ですごく困ることはそこまでないと思います。

ただ、実際に参加して思ったのは、スピーキングよりもリスニングの力が足りていないということで、僕に限らず他の参加者も口を揃えて行っていました。教科書のアメリカ英語を聞いて勉強してきた僕たちには、ブリティッシュイングリッシュでさらに地方の訛りがある会話の英語はとても難しかったです。先生たちは聞きやすい英語を話してくれますが、現地の人や店の店員さんなどとのコミュニケーションでかなりそこを痛感したので、事前の準備は英会話もいいですが、聞こえないことには何も話せないので、YouTube などをつかってイギリスの英語に慣れるのがいいと思います。

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	220,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	160,000 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)	116,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

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

家賃	70,000 円/JPY
食費	100,000 円/JPY

交通費	40,000　円/JPY
娯楽費	70,000　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：
海外で生活することや海外で学ぶことのイメージがついたのでとても貴重な経験でした。
■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：
留学への熱意がより高まりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業，起業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
特に海外に対して怖いという気持ちや不安を抱いている人、何か踏み出したいがどうすればいいかわからないなどと思っている人にはとてもおすすめで、海外で生活することにとてもポジティブな印象を持つことができるようになるし、それだけでなくコミュニケーション能力が高まったり、視野が広がったりととてもいい経験になると思うので、ぜひ参加してたくさんチャレンジしてほしいです！
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
『地球の歩き方』、外務省・厚生労働省・在英日本大使館などのホームページ

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（超短期プログラム用）

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

記入日/Date：2022/9/5

■ID：C22039

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer7.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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：修士課程 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
長期的に休みをとれるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外の大学院での Ph.D 取得を考えていたため、今回のシェフィールド大学のプログラムへ参加させていただきました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
健康状態に関しては、周りに流されず自分で判断することの重要性を実感した。

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

■概要/Overview：
授業は、午前中が英語技能を鍛えるための授業で、TED を題材として、文法、ライティング、スピーキング、リスニングをまんべんなく扱う感じでした。授業内ではとにかく英語をたくさん話すので、面白かったです。午後の授業は、現地の講師による専門的な授業が行われました。自分のなじみのない分野に関する授業を聞くことができるため、非常に面白いですが、授業内容を理解するのは大変でした。宿題は苦にならない程度に出される感じでした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
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の内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
週末のエジンバラ旅行：エジンバラの中心街の観光や、現地のガイドの方によるフリーツアーに参加しました。エジンバラまでは、バスで 5 時間かけて行きましたが、遅延が頻繁にあるので注意しておくといいと思います。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
旅行

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

■設備/Facilities：
図書館、スポーツ施設、Wi-Fi 環境は充実しておりましたが、ELTC 周辺にレストランがあまりなかったため、昼食時の食堂探しには苦労しました。
■サポート体制/Support for students：
困った際のサポート体制が設けられていますが、終わる時間が早いことが多かったため、時間には注意しておくといいと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
2 人で同じホームステイ先に滞在させていただきました。ホストペアレンツは非常に親切な方たちであり、地元のパブやフットボールチーム観戦に連れて行ってくださりました。また、料理がとても上手で、毎晩の夕食がイギリス滞在中の楽しみの一つでした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
シェフィールド大学周辺は坂が多く、移動が少し大変ですが、近くに公園や市街地があり、非常に過ごしやすかったです。また、夏でも気温が高くなく、過ごしやすかったです。 食事に関しては、想像以上においしくとても満足できましたが、物価が高かったです。 交通機関としては、バスを使うことが多く、学生証を見せると割引が適用されました。また、バスに乗る際の手順が日本とは異なるので、しっかり確認しておくといいと思います。 ELTC 周辺にはレストランがほぼなく、wendy's というお店で、フィッシュアンドチップスやケバブなどを食べていました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
イギリスでは、現金を使うことはほぼなく、ほとんどクレジットカードで支払いをしました。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
シェフィールド大学近辺は治安が良く、身の危険を感じることはなかったですが、なるべく複数人で行動したほうが安全だと思います。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
東京大学に提出する基本情報に加え、入国帰国届、そして現地の大学のウェブサイトを通して基本事項の入力、授業料の支払い
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

3 週間の滞在であったため、ビザの必要はなかったです。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
健康診断の予約はあらかじめとっておきましょう。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
保険の加入手続きに時間がかかる場合があるため、案内があり次第すぐに保険の加入手続きをすることをお勧めします。
■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：
授業と被らない日程で行くことをお勧めします。被ってしまう場合は、無理のない履修登録をしておくといいと思います。
■語学関係の準備/Language preparation：
リスニングが苦手であったため、BBC radio の the Archers でイギリスの日常会話英語の耳慣らしをしていました。

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	450,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	180,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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：	
PCR 検査費用:8,000 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	86,000 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	35,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
今回のシェフィールド大学のプログラムに参加することにより、英語を英語で学ぶことの重要性を実感できた。また、自分の思いを英語でしっかり伝えることができず、悔しい思いをしたことで、英語をもっと学んでいこうというモチベーションを得ることができた。 英語の学習機会に関しては、満足しているが、準備期間が短かったため、留学までの日程にもう少しゆとりがあるとうれしかった.
■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：
日本とは違った人々、街の雰囲気を感じ取ることができ、海外で働くことを、より現実的に考えるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後参加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：
少しでも海外に行きたいという気持ちがあれば、挑戦してみてください。英語を話すことに自信がなくても、行ってしまえば、案外何とかなります。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
スカイスキャナー

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：2022/9/7

■ID：C22040

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer8.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
元々大学の 4 年間の中で少なくとも短期的に留学をすることを検討していました。しかしながら、私の入学年は SARS-CoV-2 のパンデミックが始まった年であり、1,2 年次は海外へ実際に行き何か活動するといった経験は全く得られませんでした。更に、現在私は薬学部の 3 年次ですが、4 年次には研究室に配属され、大学院入試や卒業研究等でまとまった時間を確保できないと考えました。そこで、短期留学に参加できるのは 3 年次の夏季休暇か春期休暇のみであると考え、丁度サマープログラムでも対面のプログラムが 2 つ実施されると聞いたことから、今回の夏季休暇での参加を決意しました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
将来的に海外で働く可能性を考えたときに、大学の間に一度は留学を経験してみたいという思いがありました。先述の参加可能な時期のことも考慮すると、今夏に行くのがベストだという結論となり、3,4 月から参加を決めていました。また、直前の冬休みにオンラインで開催されたシェフィールド大学オンラインウインタープログラムに参加していたことも決定の後押しとなりました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
特に問題がなかったように思います。現地の環境もマスクをしないことが当たり前であり、コロナに対する日本との姿勢の差を目の当たりにすることとなりました。ただ、本プログラム中に多くの学生が感染してしまったことを鑑みると、(特に感染歴を持つ人が少ない日本人は)最低限の感染対策はすべきだったと少し反省しております。

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

■概要/Overview：
私の所属していたクラスは基本的に授業のみで、課題は少量でした。TED Talks に基づいたテキストや音声を中心として授業が展開されていき、文法や単語面の内容もある他、友達同士で会話する機会も多くありました。また、毎週 2 分間のスピーチを行い、英語で人前で話すという貴重な機会を得られました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you

chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：

午後にシェフィールド大学から提供されるスポーツのアクティビティはあったのですが、午後に東大生のみに行われるレクチャーがあり、その関係で時間的に間に合わないこともあり、参加しませんでした。

■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：

1 週目の週末は金曜日の午後から日曜日にかけて London へ向かいました(片道 2.5 時間)。長い滞在ではなかったため見る場所も時間もかなり絞られてしまいましたが、軽く観光して全体を回るには十分な時間でした。大英博物館やバッキンガム宮殿等の有名どころを周ると共に、個人的な興味からミュージカルにも足を運びました。

2 週目の週末はストライキの影響で行動範囲が大分狭まってしまったため、Sheffield 近郊の街である Bakewell と York を訪れました(各片道 1.5 時間程度)。

それほど大きい街ではないため 1 日で周ることができると共に、建物や街並みがどちらも非常に可愛らしい街であり、非常に満足する旅行をすることができました。

また、空いた時間にはサッカー観戦にも行き、日本のそれとは違う格段の盛り上がりや、その街のチームへの熱意も肌で感じることができました。

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

■設備/Facilities：

Wi-Fi は eduroam が利用できます。シェフィールド大学から貰うアカウントでも登録できますが、東大のアカウントを事前に登録しておくことで現地で利用することもできます。図書館は使いませんでしたが、設備は非常に充実しています。食堂やレストランは授業を受けた建物からは少し遠く、昼休みの時間も 1 時間と十分な時間ではなかったため、近場のテイクアウトやスーパーで常に済ませていました。

■サポート体制/Support for students：

非常に手厚いです。まず、大学初日に登録作業と共にクラス分けテストを受講しました。私のクラスの内容は私の実力より少し高いと感じていましたが、最終日まで特に問題なくクラスを終えることができました。オプションとして担当の講師の方と 1 対 1 で話す機会もあり、語学の相談、ホームステイ先での生活の相談などを親身に聞いて下さいました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学からの紹介です。

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

まず気候についてですが、想定よりも遥かに暑く、私はほぼ毎日半袖で過ごしていました（ホストファミリーに訊いたところ、今年は特段に暑いそうです）。日差しも非常に強く、曇りが多いと言われるイギリスとは思えない気候がかなり続きました。涼し目の服装を基本として上から羽織るものを何枚か持っていくなど、なるべく柔軟に調節可能な服装をお勧めします。

Sheffield の街は非常に住みやすい場所でした。それなりの規模があるため、大学から徒歩圏内にショッピングモールや博物館、飲食店街があり、授業後によく利用していました。また、他の都市と比べて治安が

良く、安心して過ごせる場所であったことも非常に印象的です。特段有名な観光地は少ないですが、個人的には Sheffield が大好きになってしまい、次回イギリスを訪れるときには是非とも寄りたいと思える街です。
また、シェフィールド大学自体も非常に敷地が広大であり、お昼を外の芝生の上で食べたりと、東京と比較してゆったりと過ごせる場所が多かったように感じます。
通学手段はバスであり、1 回の運賃は£1 と利用し易い金額でした。それなりの頻度で運行していますが、しばしば大幅に遅れることもあれば急に運休となることもあるので、信用しきらずに常に早めに行動すると安心です。
休日の旅行の際の交通手段は主に鉄道でした。Britrail Pass という任意の列車に特定の日付に乗り放題になるチケットを日本で 4 日分購入し、非常に安く鉄道を利用することができました（長距離バスと比較すると、電車の運賃はかなり高いことが多いです）。一方、週末には数度ストライキが実行され、その影響で地下鉄が使えないことや、電車が運行時刻になって突然キャンセルされるなどといった事態もありました。交通手段については常にホームページで最新の情報をチェックしておくことが重要です。
食事は朝と夜がホストファミリーに作って頂いた食事であり、昼は最寄りのファストフード店またはスーパーで購入しました。サンドイッチやパスタ、ハンバーガーや Fish&Chips などそれなりに多様なものを食べることができました。イギリスの食事は口に合わないなどの話を日本ではよく耳にしますが、ホストファミリーが作って下さった食事は非常に美味しく、外食でもほんの一部を除いて口に合わず苦労するなどの経験はありませんでした。中華料理やアジア系の料理も非常に美味しいです。日本食レストランも存外多くありますが、味にはあまり期待しない方が良いかもしれません。

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

£100 を現金に換えて出国しましたが、現地で現金が必要になった機会は 3 週間でたった 1 回のみでした。多くの人が現金を使い切るために現金を使う、という状況であったため、現金は£30 くらいあれば十分かと思われます。私自身も£25 を使い切ることができず日本へ持ち帰りました。万が一の場合は現地で現金を引き出すこともできます。
クレジットカードは 2 枚用意し、一方を持ち歩いてもう一方をホストファミリーの家に保管しました。タッチ決済が可能なカードであると特に便利です。

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

治安に関しては Sheffield の街ではあまり心配していませんでした。しかし、London や Manchester 等を訪れる際はある程度気を配った方が良いと思われます。背負う形のリュックは例えばファスナー部分に簡易鍵をかけるなどするとより安心です。他には、スマホをポケットに入れないこと、正面に持ってこられる肩掛けのポーチを用意したこと、パスポートに関しては更に別の小さいポーチに入れ肌身離さず携帯したことなどが私が実践した手段でした。
医療関係や心身の健康については、短期間かつホームステイであったため特段注意した事はありませんでした。

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

列車，バス

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

キャンパス Wi-Fi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
UTAS 上から必要なフォームを記入し、選考がありました。その後は、フライトの情報や連絡先等の情報を本部国際交流課に提出したり、事後に奨学金関連の書類の提出がありました。また、保険(付帯海学)や留学生危機管理サービス(OSSMA)等の必須の手続きも存在しました。そこまで難解なものはありませんでしたが、自分自身できちんと提出スケジュールを管理し、不明点があれば早めに担当の方へその都度連絡することが大事です。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
短期間の留学であったため、ビザは不要でした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
かかりつけ医で常備薬を処方してもらいました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
加入必須の保険(付帯海学)、留学生危機管理サービス(OSSMA)のみに加入しました。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
プログラム申し込みの前に所属の学部の担当者の確認が必須となっていました。早めの連絡をお勧めします。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に TOEFL や IELTS などの試験を事前に受けたことはなく、語学力が全く分からない状態で参加しました。事前の準備としては 1 か月間オンライン英会話を毎日受講した他、興味のある参考書を 1,2 冊購入し、発音やリスニングの練習を行っていました。

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	320,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	180,000 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)	8,350 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)	6,500 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
日本への帰国時に PCR 検査による陰性証明が必須であり、現地で£39 かかりました。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000 円/JPY

食費	25,000　円/JPY
交通費	25,000　円/JPY
娯楽費	50,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
交通費は週末の旅行分を含みます。通学自体はバスで 1 回£1 でした。	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
本プログラムへの参加は、海外で何とかコミュニケーションを取り、生きていくという事自体への大きな自信となりました。元々臆病で知らない環境へ身を置くのが非常に苦手な私ですが、手厚いサポートがあった本プログラムにより、海外でのさまざまな不安を軽減し、進学や就職の視野を広げることができました。また、語学力自体の向上も行えた他、自分の今の英語の力の弱点をはっきりと思い知ることができ、今後の学習への強いモチベーションとなりました。友人関係も大きく広がり、普段関わりのないような学部の方々と親しくなることができたことも、私にとって非常に良かったと思えることでした。一方、不満点があるとすれば、周囲に日本人が多かったために、休み時間や授業後などの会話は日本語を使えてしまったことで、語学力の向上には適さない環境であったことです。ホームステイ先が同じ学生の方とはほぼすべて英語で会話を行おうと決め継続することができましたが、その他の場合は日本語の利便性やグループ全体の雰囲気から、なかなか常に英語でコミュニケーションを取ることは難しく感じ、私自身も日本語で会話を行うことがメインとなっていました。
■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：
もう少し長い期間での留学を強く所望するようになった他、本格的に海外での就職という進路を検討してみようと考えるきっかけとなりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
迷ったら体験してみる、これに尽きると思います。多少の時間と資金は必要ですが、それに見合った学生

の間の貴重な経験がえられると思います。また、皆さんが今迄長く学んできた英語がどれだけ通用し、何が不足しているか、見直す機会にもなります。是非、一度芽生えたモチベーションを実際の行動に繋げてみてください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
前回の同プログラムの参加者の報告書が最も役に立ちました。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（超短期プログラム用）

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

記入日/Date：2022/9/9

■ID：C22041

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer9.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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：修士課程 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
新型コロナウイルスによる規制が緩和されたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
コロナにより留学ができなかった中、本プログラムを見つけ、参加を決定した。修士 1 年で、今後は留学する時間が取れる保証がないため、ほぼ迷わなかった。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
特に問題なし。

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

■概要/Overview：
ディスカッション形式の授業でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
卓球を行った。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
主に観光に行った。

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

■設備/Facilities：
食堂は東大にあるようなものはなかった。大学の Pub である The University Arms は食事メニューもいくつかあった。 その他設備に関しては個人的には問題ありませんでした。
■サポート体制/Support for students：
休日や平日営業時間外は大学含め各所全く連絡が取れないので、その点は注意です。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

学生寮

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

100%本部に手配していただきました。

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

気候：非常に乾燥していました。気温も 20℃+α 程度で、深夜は非常に冷え込みます。コンタクトの私は目が乾いて辛いことがあったので、目が乾きやすい人は目薬等あっても良いかと思います。服装は基本長袖でしたが、今年はヨーロッパの気温が高かったこともあり、半袖も予想以上に着用しました。

交通機関：寮（Aspect 3）から大学までは徒歩 5 分もかからないほどでした。出かける際にはバスやトラムを使用しました。車やトラムに轢かれないよう注意が必要です。

食事：寮生は It's Genius という大学の食堂で使える電子マネーに£120 が支給されました。学食は The University Arm という大学の Pub がおすすめです。Fish & Chips など食事メニューが豊富です。他の学食カフェではサンドウィッチがメインです。また、3 pm に閉まるところが多く、使えないことも多かったです。外食は£10 前後と高いので、大学の近くの TESCO Superstore で食材を購入して共有キッチンで自炊も行いました。

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

VISA クレジット、VISA デビット、Mastercard クレジットを 1 枚ずつ持っていきました。現金は£30 のみ持っていきました。現地では Pub1 軒を除き全てクレジットカード支払いができたので、苦労しませんでした。ただ、VISA クレジットが認証等の関係で使えなくなってしまったので、やはりカードは複数枚、別会社のものを持っていくことをお勧めします。

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

Sheffield の治安は良すぎるくらいでした。夜行バスにも乗りましたが、特に危険は感じませんでした。ただ、現地の人の話によると深夜早朝は危ない人もいるようなので、1 人で出歩かないほうが良いかもしれません。

医療関係については、事前に本郷トラベルクリニックで持病に関する持参薬を相談し、持って行きました。また、本郷保険センターで歯科検診も受けてから行きました。

危機管理に関しては、パスポートや被保険者証、その他書類は複数枚コピーし、別々の場所に入れていました。また、危機管理カードを携帯していました。貴重品管理には、セキュリティポーチが便利でした。

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

列車, バス, Uber

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

キャンパス Wi-Fi, SIM

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

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

UTAS 上の指示に従い準備しました。専攻の事務室から事前に説明を受け、その日時と担当者を記す必

要があったので、余裕をもって準備したほうが確実だと思います。プログラム選考通過後は、プログラム料金の支払い、保険への加入を本部の指示に従い行いました。その他行ったことは、選考通過後の早急なパスポート更新、新規クレジットカードの作成（私は VISA*2, Mastercard*1 計 3 枚持っていきました）です。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
必要ありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
本郷トラベルクリニックを受診し、持病に関する持参薬を決定しました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
付帯海学と OSSMA に加入しました。被保険者証が届くまで時間がかかることがあるようなので、余裕を持って準備を進めるのが良いかと思います。また、私はコロナ陽性で帰国が遅れましたが、その際は早急に保険代理店に連絡し、日本にいる家族に保険料を払ってもらうことで保険を延長しました。海外からだと保険料の支払いができないので注意が必要です。また、付帯海学では東京海上日動の LINE 電話相談を利用し、保険金請求に必要な書類（陽性証明、滞在延長の領収書など）を確認し、現地で準備してから帰国しました。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
工学系研究科機械工学専攻所属です。まず、工学系研究科国際交流チームに連絡をし、機械系事務室で諸手続きを行うよう申し受けました。機械系事務室では、留学に関する説明を受けた後、海外渡航の感染対策等注意事項（チェックリスト）を提出しました。チェックリストの審査は月毎に行われるようなので、早めに提出したほうが良いかと思います。
■語学関係の準備/Language preparation：
出発前の語学レベルは TOEFL iBT 72 点でした。留学前の語学学習は、YouTube でイギリス英語に触れる程度のことしか行いませんでした。プログラムに参加した身としましては、現地では英語力よりも積極的にコミュニケーションを取れるかが語学力の向上につながると感じました。

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	240,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	200,000 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：	

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

家賃	7,0000　円/JPY
食費	3,0000　円/JPY
交通費	5,0000　円/JPY
娯楽費	3,0000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
授業を通して、また現地の人と積極的にコミュニケーションを取ることで、語学力の向上、イギリス英語の学習を目指しました。結果として、お店で使うような必須級の英会話や日常会話レベルの簡単な英語に関しては留学前よりもスムーズに行えるようになりました。ただ、3 週間というのは自身が想定していたよりも短く、複雑な英会話や発音、十分なリスニング能力を身につけることはできませんでした。また、イギリス英語に関しても、普段よく目にする単語レベルの学習にとどまるのみでした。しかし、本留学を通じて今後の語学学習、イギリス英語学習のモチベーションが非常に高まったため、参加してよかったと考えております.
■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：
イギリスの文化やイギリスでの生活が予想以上に快適で楽しかったため、イギリスの大学で博士課程を取得するという選択肢もなくはないと考えるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
本プログラムでの経験は非常に価値のあるものになると思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
主にネットで、幅広くリサーチして準備したので、これといったおすすめのサイト等はありません。

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：2022/8/29

■ID：C22042

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer10.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
2023 年から全学交換留学を予定しており、どのように今年の夏休みを過ごすかちょうど考えていたため、タイミングが良かった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
もともと、全学交換留学の春募集への申し込みを進めていました。その際に、Global Komaba のサイトを頻繁にチェックしていたため、このプログラムの存在を知りました。交換留学の派遣は 2023 年の 1 月からなので、この夏の間に自分の英語力を伸ばし、また海外での生活に慣れたいと思ってプログラムへの参加を決めました。3 週間というプログラムの長さも私としてはちょうどよかったです。参加するかどうか迷うことは特にありませんでした。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
PCR 検査の実施形態が帰国の 1 週間前になってようやく決定したことだけは、学生側も少し対応が大変に思いました。コロナの要請が判明した学生やその濃厚接触者となった学生について、自分の体調に問題がなければ登校して良い、と指示されましたが、3 週間という短いプログラムということもあり適切な判断だったのではないかと思いました。

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

■概要/Overview：
午前中は、レベル別のクラスに分かれて、4 技能の英語力を鍛える授業。毎週 1 つの TED Talk を土台として 2 人の先生が交代で授業をしてくれました。ディスカッションやアクティビティが多い印象でした。クラスには、韓国からの学生が 1 人とウクライナからの学生が 1 人いました。2 週目からは、日本の他大学の学生がクラスに参加しました。 午後は、月・火・木は ELTC の 1 階で東大生専用の対面の特別講義が行われました。1 コマ完結の授業で、授業後には 30 分間ディスカッションの時間がありました。ELTC の先生やシェフィールド大学の学生がモデレーターとして各グループに参加してくれました。 毎週水曜の午後は、他国・他大学の学生も含めオンラインでイギリスに関するテーマ別の授業が行われました(劇場について、海岸線について、新聞について)。

金曜の午後は授業がなかったので、各自が自由に時間を過ごしました。
予習は、水曜午後の授業に向けて 15 分くらいで終わる教材を事前に済ませておく必要がある以外は、特にありませんでした。課題も大きなものは特にありませんでした。最終授業の金曜日には、5 分ほどのスピーチを用意してくるように言われました。スライドを準備してきた人もいました。
正直、ELTC 内は日本人の数が圧倒的に多いため、上記の授業だけで英語力が格段に伸びるというわけではないと思います。このプログラムでは、授業以外の自由時間が多いので、ここでどれだけホストファミリーを含めた現地の人々と会話するか、どれだけ他国の学生と交流するか、が英語力を伸ばせるか否かの鍵になると思います。ただ、午後の授業はアカデミックな英語に触れられるという意味で非常に貴重な機会だと思います。

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

取り組んでいない。

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

他にやりたい事や訪れたい場所が多かったためです。一度カンバセーションクラブに参加申し込みをしましたが、韓国からの学生と放課後遊びに行く約束をしたため、申し込みをキャンセルしました。

■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：

初週は、金曜日午後にシェフィールドを出発してロンドンへ向かいました。ロンドンでは 2 泊し、日曜の夜にシェフィールドに戻りました。
2 週目は、同じく金曜日午後にシェフィールドを出発してヨークへ向かいました。ヨークでも 2 泊し、日曜の昼頃にシェフィールドに戻りました。日曜午後は、シェフィールドにあるメドホールというショッピングセンターで映画を見ました。
どちらの週も土曜日に鉄道のストライキがあったため、鉄道を使用するなら金曜に出発し日曜に戻ってくるという形を取らざるを得ませんでしたが、特にヨークは近いので、土曜に出発して日曜に戻る、という旅程でも十分だと思います(もちろん日帰りも可能です)。
意外と、シェフィールド周辺を観光する時間が少なかったので、週末遠出しないのも一つの選択肢だったなと思いました。

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

■設備/Facilities：

シェフィールド大学には、学生証さえあれば無料で使用できる施設が多くあります。私の場合は、放課後はホストファミリーと過ごしたり街を散策したりしていたので、これらの施設は特に使いませんでした。勉強は、ELTC 内や自分の部屋で行いました。
ELTC の建物の 1 階に、小さなカフェテリアがあります。また、食事を取れる広いスペースもあります。教室内は食事が禁止されていたので注意です。施設内の Wi-Fi は特に問題なく使用できました。

■サポート体制/Support for students：

最初のオリエンテーションで、プログラム期間中に、ELTC の先生と学生一対一で学習状況や生活面での悩み等を相談できる面談を実施すると言われていましたが、なぜか私のクラスだけそれがありませんでした。授業担当の先生が初週は休暇に入っていたこともあり、おそらく引き継ぎの問題で忘れられていたのだと思います。そのため、ELTC の方から授業以外で特別サポートを受けたということはありませんでした。

強いて言えば、ホストファミリーの方に学習状況や生活面での相談を多くできました。プログラム期間中、特に精神面等で辛いと思ったことはありませんでした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

本部国際交流課からの案内です。ホームステイ先の情報に関しては、ステイ先が一緒となる学生の名前、ファミリーの姓、住所、電話番号だけがプログラム開始 1 週間ほど前にメールで伝えられました。イギリス入国後、ホストファミリーから家族構成等についてメールで連絡が来ました。

ホームステイ先の家では、一人一部屋与えられました。ベッドやクローゼット、机、椅子などがありました。広さも十分で、朝は日の光が差し込む素敵な部屋でした。

食事は、朝と夜提供されました。朝は、自分たちでコンフレークやパン、バナナ、紅茶等を準備して食べました。夜は、ホストマザーやホストファザーがイギリスの伝統的な料理からエスニック料理まで日々異なる料理を作ってくれました。ホストマザーがベジタリアンだったため、肉料理が出る日は多くはありませんでした。個人的には、味も量も大満足でした。

家でのルールは初日の夜に説明されました。洗濯は週に 1 回自分で行う、夕飯がいらない場合は午後 4 時までにホストマザーに伝える、帰宅が夜遅くなる場合は事前にその旨を伝える、シャワーは夜 9 時から 10 時までの間に交代で使用する、朝はシャワーを使わない(トイレや洗面台が一緒になっており、家族全員が使用して忙しいため)等でした。家の鍵は 1 人 1 つ渡されました。以上のルールに関してはホストファミリーとの間に特別問題はありませんでした。

家には飼い猫が 1 匹いました。動物にアレルギー等がある方は、事前にその旨を本部国際交流課かシェフィールド大学のホームステイ斡旋担当の方に伝えておく必要があると思います。

ホストファザーが放課後に、フットボールの試合やピーク・ディストリクトという国立公園に連れて行ってくれました。また、ホストファザーの誕生日パーティーの準備を手伝わせてもらったりもしました。夕食時を含めホストファミリーと関わる機会が多く、英語のリスニングやスピーキングの良い練習となりました。

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

プログラム初週はシェフィールドでは晴れが続き、かなり暑かったです。しかし、日本のようなジメジメとした暑さではなく、カラッとした暑さだったので長袖でもあまり汗はかきませんでした。私たちがイギリスに来る前は、コートを着るほど寒かった時もあったと、他大学の学生やホストファミリーから聞きました。最初の週末に訪れたロンドンは、日本と似たような蒸し暑さで、滞在中は常に半袖で過ごしました。イギリスの公共交通機関では、冷房がついていない車両も多いため、車内の気温は相当高かったため熱中症等に注意です。私が宿泊したホテルは冷房を備え付けていたため、夜は快適に眠れましたが、そうでないホテルやドミトリーでは寝苦しかったという声も聞きました。宿泊場所は、料金だけではなく設備等を十分に調べて選ぶと良いと思います。

プログラム 2 週目からは、曇天が続き、気温もだいぶ下がりました。長袖 1 枚では寒いと感じる時もありました。雨の日も何日かあったため、折り畳み傘やレインコートを持参すると便利だと思います。現地で長袖のシャツやトレーナーを購入しました。2 週目の週末に訪れたヨークは、シェフィールドよりも北に位置しているためか、さらに涼しく感じました。

ホストファミリーの家から ELTC までは毎朝バスで通学しました。シェフィールド大学の学生証をドライバーに見せると、学生料金(£1)で乗せてくれます。支払いにはクレジットカードを使用できます(現金で支払う人はほとんど見ませんでした)。ドライバーによっては、学生証の有効期限まで厳しくしっかりとチェックする人もいました。バス乗車の際は、自分の乗りたい番号のバスがバス停に近づいてきたら、道路側に手を出してドライバーに合図する必要があります。スマホの画面などを見ていると、乗りたいバスが通過してしまう可能性もあるので注意してください。降車時は、自分が降りたいバス停が近づいてきたら、車内にある[STOP]ボタンを押す必要があります。特に車内でアナウンス等は流れないので、Google map 等を使用して、目的のバス停に近づいているか否かを確認する必要があるのが大変でした。特に 1 人でバスに乗る時は居眠りしたりできません。

バスは時刻ぴったりに来ることもありますが、30 分以上遅れたり、時には定刻の 5 分以上前にバス停を出発することもあります。最初の週末にロンドンに向かう際、バスが大幅に遅延し乗る予定の電車に間に合わない恐れがあったため、家からシェフィールド駅までは配車サービス Uber を使いました。事前にアプリのダウンロード＋クレジットカードの登録をしておくともしもの時に便利です。

週末の旅行(初週はロンドン、2 週目はヨーク)には、日本で事前に購入した Britrail Pass(Flexi M-PASS 4 日分)を使用しました。価格は、24,000 円ほど。使用する前に毎回アクティベートする必要がありますが、1 日の間に鉄道を何本か乗り継いで長距離を移動するなら普通にチケットを購入するよりもお得だそうです。ただ、私は 2 週目にシェフィールドから比較的近いヨークに旅行したため、結果としてはお金の節約にはならなかったと思います。ただし、Britrail Pass さえあれば、直前に鉄道チケットを購入する必要がなく、どの路線でも使用できるため、電車の運休や遅延があっても別のルートで簡単に移動できるというメリットがあります。特に今回のプログラム期間においては、初週の土曜日と 2 週目の木曜日・土曜日に鉄道ストライキがあったため、鉄道の運行状況の予測がしづらい状況でした。しかし、私の場合は Britrail Pass で特に問題なく移動できたため、購入を検討してみても良いかもしれません。個別に鉄道チケットを購入するには、National Rail というサイトが使いやすいと思います。

ロンドン旅行の際には、ロンドンの地下鉄で使えるオイスターカードというものを使用しました。カード本体代として 5 ポンド、チャージとして最低 5 ポンド必要になりますが、使用後はカード本体代の払い戻しができるようです(ただ、ロンドンのセントパンクラス駅で専用の機械を使用して払い戻そうとしたら、「この機械では払い戻しができません。£5 を寄付しますか？」と表示され、どういうわけかできませんでした)。

シェフィールドは街中にトラム(路面電車)が走っているのですが、私はフットボールの試合の帰りに一度だけ使用しました。車内はサポーターたちであふれており、身動きを取るのが難しい状態でした。トラムの駅には改札等が特にないため、どうやって運賃を支払うのだろうと思っていましたが、そのまま目的の駅に到着してしまい、運賃を支払うことなく下車できてしまいました。後で聞いたところ、本来は乗車中に車掌さんが車内を回ってきて、そこで支払いを行うのですが、車掌さんが物理的に車内を進めない場合や、車掌さんが回ってくる前に目的の駅に到着した場合は支払わなくて良い(そもそも支払えない)そうです。

イギリスの食事について、渡航前はネット等の情報から少し不安を抱えていましたが、渡航後イメージはガラリと変わりました。前述のように、ホストファミリーが作ってくれる料理は野菜も多くどれも美味しかったです(これは、ホストファミリーによると思います)。外食した際も、特に口に合わないと感じたものはありませんでした。ただ、ロンドンやヨークなど有名な観光地で夕食を食べようとすると、どれも 2,000 円近くかかりました。平日の昼食を節約したりすると良いかもしれません。私は日本からご飯や味噌汁のパックを持って行ったりはしませんでしたが、それでも特に困ったことはありませんでした。

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

クレジットカードはもともと持っていた VISA に加えて、このプログラムのためにマスターカードを用意しました(オンラインで申請可能で、カードが自宅に届くのも早いものを選びました)。イギリスはカード決済が進んでいるため、バスでも飲食店でもほぼ全ての支払いにカードを使いました。鑑賞したサーカスの売り子も、カード読み取り機を手に持っていました。大聖堂や美術館への寄付もカードで支払い可能でした。

新しく作ったカードで、ホテル料金のネット支払いをしようとしたところ、初めて海外で一度に数万円を使おうとしたためか、カード会社の許可がおりませんでした。もう 1 枚のカードでは支払い完了できました。やはり、2 枚持っておくと安心です。

イギリスに到着後通貨の両替を行おうとしたのですが、マンチェスター空港の両替所が一時的に閉まっていたため、その場ではできませんでした。結局、ホームステイ先が一緒の学生がたくさんポンドを持ってきていたため、£60⇄￥10,000 ほどで交換してもらいました。

ロンドンのテイクアウェイの中華料理店が唯一現金支払いのみのお店でした。その他、他の学生と割り勘をしたりするときに現金が少し必要になります。最悪街中でも両替ができるので、60 ポンドくらい現金で持っておけば特に問題ないと思います。

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

シェフィールドで治安が悪いと感じたことはありませんでした。夏場は夜 21 時くらいでも明るいので、真夜中に出歩くのでなければ、特に心配の必要はありません。

ロンドン旅行の際には、ELTC の先生やホストファミリーから、スリ等に注意するよう口うるさく言われました。貴重品を入れたバッグは、体の前に抱えられるものにし、ポケットには何も入れないようにしました。道端で立ち止まってスマホ等を使用する場合は、壁側に背中を向けて立つようにしました。ロンドンではミュージカルを鑑賞したのですが、その終了時刻が 23 時頃だったため、その際は同じホテルに滞在している人とまとまって帰りました。対策のおかげか、特にトラブルに遭うことはありませんでした。

健康面で言えば、コロナ禍でのプログラム実施ということもあり、感染症対策が問題となりました。イギリスでは屋外屋内を問わず、医療関係者を除いてほとんどの人がマスクをつけていませんでした。それにならうように、私自身を含めほとんどの学生が初週はマスクをつけずに生活していました。しかし、2 週目のはじめ頃からプログラム参加者の中でコロナウイルス陽性となってしまった人が複数人出てきたため、そこからは、屋内では基本的にマスクを着用するようにしました。2022 年 8 月時点では、日本入国にあたって出国前 72 時間以内に PCR 検査の陰性証明を取得することが義務付けられていたため、プログラム最終週の木曜日の午前中に、Sheffiled Clinic という場所で検査を受けました(£49)。その日の夜には検査結果が専用アプリで確認でき、翌朝にはメールに陰性証明書が届きました。その後、My SOS というアプリから入国前の検疫手続きを行いました。PCR 検査に関しては、東大の学生でまとめて実施するという話もありましたが、最終的には各個人で手配する形となりました。

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

列車, バス, Uber, トラム

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

SIM

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

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

まず、プログラムへの応募にあたって UTAS から自己 PR、参加希望理由、語学力証明(必須ではない)等を記入しました。その他、誓約書、新型コロナウイルス感染症の影響下における渡航にかかる誓約書、奨学金受給希望状況確認書等を PDF の形で提出しました。

プログラムへの推薦可否は UTAS から確認しました。思ったよりも早く結果が出ました。

その後、事前に登録したメールアドレスにプログラム参加にあたって必要な手続きの案内が届きます。どれも大切なメールなので、必ず全て目を通してください。オリエンテーションは 7 月 1 日(金) の夜に Zoom で実施され、そこで手続きに関する注意点等が説明されました。私の場合は、航空券の購入や、渡航情報届(Excel)提出等は、オリエンテーションで説明を聞いた後に行いました。オリエンテーションでは他の参加者と顔を合わせる時間があったため、そこで LINE グループを作って手続きに関する問題点や解決策等をお互いに共有しました。

渡航情報届は、渡航の 3 週間前が提出締め切りでした。テストや最終レポートの提出期間と被っていたため、かなり忙しかったです。航空券予約は、値段が低いものは早く売り切れてしまうことなどを鑑みて、オリエンテーション前に余裕を持って行なってもいいかもしれません(ただし、本部国際交流課が提示する条件に沿っていることをしっかりと確認する必要があります)。

シェフィールド大学の方からは、事前に登録したメールに学生アカウントの作成手続きや授業料支払い案内等が届きました。授業料の支払いに関しては、支払い画面に表示されている金額が割引込みの金額と異なっているという事態が発生したため、本部国際交流課の方から表示が変わるまで支払いを待つように指示されました。結局、授業料の支払いはプログラム開始までに行えば良いと言われました。

ホームステイ費用や初日の交通費(マンチェスター空港からシェフィールド大学までのバス)の支払いは、プログラム直前に 1 軒ホームステイがキャンセルになったことなどから金額の確定に時間がかかり、渡航してから 1 週間ほどしてシェフィールド大学からメールで案内が届きました。支払いの手続きは、私の持っているカードでは上限が不安だったため、日本にいる家族に頼みました。

新型コロナウイルスの感染拡大やシェフィールド大学での留学プログラムにおいて東大としては初のホームステイの実施だったこと等により、状況が二転三転しやすく、以上の様々な手続きについては本部国際交流課からの連絡を逐一確認する必要がありました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

イギリス入国にあたり、今回のようなプログラムの場合はビザの取得は必要ありませんでした。

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

2022 年 3 月までに新型コロナウイルスのワクチン接種は 3 回済ませていました。また、矯正治療を行なっているため、渡航数日前に歯医者に行き、担当医から諸々の説明を受けました。その他には特別事前の検診等は受けませんでした。常備薬として、市販の風邪薬やトローチ等を持参しました。

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

公益財団法人日本国際教育支援協会(JEES)の学研災付帯海外留学保険「付帯海学」への加入と日本エマージェンシーアシスタンス(株)の派遣学生危機管理サービス OSSMA への加入が義務付けられていました。費用は、前者が約 8,500 円、後者が 3,300 円でした。「付帯海学」は、本部国際交流課に渡航情報届を提出した後に、払込取扱票やハンドブックが自宅に郵送されてきました。保険料支払いは、郵便局で行いました。支払い完了の旨をメールで保険会社に連絡すると、その数日後に被保険者証が自宅に速達で届きました。被保険者証のコピーを自宅に保管し、原本とハンドブックをイギリスへ持参しました。渡航情

報届の提出が遅れると、保険料支払いや被保険者証受け取り等の重要な手続きがギリギリになるので、余裕を持って行なったほうが良いと思います。OSSMA の方は、すべてオンラインで支払い等を行いました。

■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：

所属している教養学部に事前にメールでプログラム参加の旨を伝え、注意点等の説明を受けました。それ以外には、特にありません。

■語学関係の準備/Language preparation：

もともと全学交換留学への応募の準備を進めていたため、TOEFL を受験していました(スコアは 2022 年 4 月に受験したものが 103 点)。その他、2021 年に受験した TOEIC が 890 点でした。
期末テスト等で 7 月末は忙しく、プログラムに向けた特別な準備はできませんでした。

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	270,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	170,000 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)	12,000 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：

プログラム中に、事前に予約していた帰りのフライトが欠航になったため、無料キャンセルをしてもらい新たに航空券を予約しました。元は乗り継ぎ 2 回の予定でしたが、1 万円増ほどで ANA のヒースロー空港→羽田空港の直行便に変更しました。

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

家賃	100,000 円/JPY
食費	27,000 円/JPY
交通費	50,000 円/JPY
娯楽費	200,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

朝食と夕食は、平日はホストファミリーのご飯を食べました。
娯楽費には、週末旅行時の宿泊代(計 4 泊)や美術館等のチケット代、お土産代、SIM カード費用、PCR 検査費用等を含みます。

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

受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
日本学生支援機構（JASSO）
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
総じて、このプログラムには非常に満足しています。特に今回のプログラムはコロナ禍での派遣であったため、コロナに対する日本政府とイギリス政府の対応の違い、人々の感染症への向き合い方の違いを身をもって感じることができました。これは、どちらが良い悪いという話ではなく、一つの共通の問題に対して、国が違えば対応が全く異なるという点が新たな気づきとして得られました。 また、2019 年までのプログラムとは異なり、寮生活ではなくホームステイであったという点も個人的には満足している点です。ホームステイでは、イギリス現地の生活を疑似体験できます。爪切りを貸して欲しい時、柔軟剤がどこにあるか尋ねたい時、今日は夕飯が要らないと伝えたい時など、時にはネットで表現を調べながら、また時には自分の知っている範囲の英語で噛み砕いて伝えながら、生活の中でのリアルな会話を練習できたのが良かったです。 何より、プログラム前は英語を話すことに自信がなくどこか恥ずかしさを感じていたのですが、プログラムが終わることには、誰に対しても物怖じせずに英語を話すことができるようになったのは、自分の中で大きく成長した点だと思います。
■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：
海外で働くことを選択肢の一つとして考え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，民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
1 ヶ月海外で生活することで、数日間海外旅行をすることとは異なる経験ができます。夏休みを有意義に使えるプログラムだと思うので、迷っている方はぜひ参加してみて欲しいです。後悔はしないと思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
留学体験記

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：2022/9/6

■ID：C22043

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer11.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
大学入学直後から長期休暇を利用して海外プログラムに参加することに興味はあったが、1、2 年のころは新型コロナウイルス拡大のため現地に行くことが難しく、また情報集めも怠っていた。3 年になり対面参加のプログラムが再開されるなかで、サマープログラムの存在を友人に知らされ参加することにした。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学入学当時から長期休暇を利用して海外に行ってみたいと思っていたが、新型コロナウイルスの影響もありなかなか参加できなかった。大学 3 年になりコロナもある程度落ち着いたなかで、このプログラムの存在を友人から教えてもらった。海外での生活を体験でき、またイギリスには以前から興味があったため魅力的であった。3 週間という比較的長期間のプログラムであるため夏休みをどう使うか非常に悩んだが、最終的に締め切りぎりぎりに申し込みを決心した。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍での派遣、そして実際に現地でコロナに感染した身としてコロナに対する考えが日本とイギリスでは違うことがわかり興味深かった。イギリスでは誰もマスクをしていないだけでなく、仮に陽性でも体調が良ければ登校してよいという方針に驚いた。留学は多様な価値観を知り、自分を相対化する貴重な機会であると思うので今後もコロナ禍であってもできるだけ派遣を行うべきだと感じた。

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

■概要/Overview：
予習復習はほとんど求められなかったが、自主的にもう少し復習するべきだったと思う。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
時間と体力がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
1 週目はロンドンに、2 週目はエジンバラに行った。それぞれ行きたい人同士でグループを作り電車やホテ

ルの予約を行った。

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

■設備/Facilities：

図書館、スポーツ施設もあったようだが利用しなかった。Wi-Fi 環境は問題なかった。

■サポート体制/Support for students：

ELTC では 2 回任意で先生と面談をする機会があった。学習面や生活面での悩みを相談できる。また授業料支払いがうまくいかないときなど、何か問題があったときは ELTC の事務に相談すると丁寧に対応してもらえた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学から指定されたホームステイ先に別の東大生と 2 人で宿泊した。

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

1 週目は非常に暑かったが、22週目 3 週目は涼しく雨が降ることもありイギリスらしい気候であった。どちらの気候にも対応できるよう半袖と羽織れるものを持っていくとよいと思う。大学周辺は学生街ということもあり様々な人種の人が多かった。治安もよいと思う。主にシェフィールド市内の移動では徒歩とバス、郊外のショッピングセンターに行くときなどはトラムを利用した。食事は朝夜ごはんをホストファミリーが作ってくれ、昼は学校の近くの店か構内のカフェテリアを利用した。どちらもおいしかった。

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

現地ではほぼすべての店でクレジットカードが使えた。オンラインでの決済では、授業料支払いなど高額の場合うまくいかず、日本にいる両親に頼む必要があり少し大変だった。

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

イギリスは全体的に治安が良かったが、特にシェフィールド市内は安全であった。それでも財布などの貴重品は不用意にカバンから出さないようにした。

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

列車, バス, トラム

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

キャンパス Wi-Fi, SIM

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

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

提出物は様々あったが情報先と期限に関する情報がエクセルファイルにまとめられていたのでそれに基づいて順番に提出した。特に授業料の支払いなど、現地の大学とのやり取りは思うように進まなかったことも多かったので早めにやったほうがよい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザは取得していない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
出発の 1 か月ほど前に 3 度目のワクチン接種をした。常備薬は特にないが、解熱鎮痛剤を持って行った。現地でコロナに感染したときに服用した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
学研災付帯海外留学保険
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
学科長と簡単な面談を行った。
■語学関係の準備/Language preparation：
出発前にオンライン英会話を 2 か月ほど毎日続けた。

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	250,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	170,000 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：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	93,600 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	50,000 円/JPY
娯楽費	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：
日本学生支援機構

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

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：
そもそもこのプログラムに参加しようと思ったきっかけは英語力を伸ばしたい、イギリスという国に行ってみたいという 2 点であった。語学力に関しては、旅行者として海外に行く分には最低限コミュニケーションをとれるが、ホストファミリーとの会話の時などネイティブとの雑談が非常に難しいのだと分かった。また適切な表現が出てこないため自分の伝えたいことがうまく伝えられずもどかしいことも多かったが、むしろ語学学習への意欲が高まった。特にイディオムが重要だと思った。イギリスという国についてはシェフィールドだけでなく、マンチェスター、ロンドン、エジンバラなど様々な街に行くことができた。異なる特徴を持つがどの都市もそれぞれの魅力があり、美しい街並みであった。旅行としても大満足の 3 週間であった。また上記の 2 点以外にも、海外生活を送る具体的なイメージがついたり、コロナ感染などのハプニングを乗り越える中で物事を冷静に対処する自信がついたりした。一緒に参加した東大生、現地で出会った留学生、ほかの日本人学生との交流も新たな刺激となった。3 年のこの時期に参加できて非常に良かったと思う。
■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：
海外での生活に具体的なイメージがわき、自信がついた。大学院など長期の海外留学が視野に入ると同時に、海外で働くことにも興味を持った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
まだ決まっていない。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
自分も直前まで迷っていましたが行ってみて非常に楽しかったです。多くの学びや経験を得ることができました。迷ってるなら参加してみることをお勧めします！
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/8/31

■ID：C22044

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer12.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■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、2 年生のときは COVID-19 の影響によって留学プログラムがなかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
他大学のオンラインウインタープログラムに参加したことがあったので、このプログラムの存在自体は知っていましたが、今回対面でのプログラムが実施されると聞き、5 月くらいに参加を決めました。大学在学中に海外に行きたいと考えており、タイミング的にも 3 年生でちょうど良かったのであまり迷わず参加することを決定しました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
帰国前の PCR 検査については渡航前にきちんと定められている方が良かったと思います（少なくとも詳しい情報提供があったら良かったと思います）。結果的に日本の他大学の生徒からの情報を頼って PCR 検査場を見つけ自分たちで予約しました。東京大学から提案していただいた検査は料金が高く希望者が少なかったと記憶しています。

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

■概要/Overview：
ディスカッション多めの授業でした。予習復習は個人に委ねられている感じでした。午後の授業は、講義を受けた後に内容についてディスカッションをするというものでした。英語での講義はちゃんと聞こうとすると頭がヘトヘトになりますが、リスニングの練習になったと思います。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
午後や土日は自由に時間を使いたかったので。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
初週は金曜午後から London に 2 泊 3 日しました。色々な建物を見たり、美術館に行ったり、ショッピングしたりととても楽しめました。夏の期間でバッキンガム宮殿の中に入れたのは貴重な経験になったと思いま

す。ちょうど今年は女王即位 70 周年の記念展示もしていました。
2 週目は、湖水地方に行こうと思っていましたが、ストライキの影響で電車が思うように使えなさそうだったので、Bakewell、Chatsworth と York に行きました。結果的にストライキに感謝したいほど、どれもとても素敵な街でした。シェフィールドから近いので、土日の旅行としてぜひおすすめしたいです。

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

■設備/Facilities：

図書館もスポーツ施設もあったと思いますが利用していません。校内に軽食が売っている売店はありましたが、基本的に外のスーパーか FISH&CHIPS 屋さんで昼ごはんを買っていました。Wi-Fi も学校のものを普通に使えます。

■サポート体制/Support for students：

学校の先生にステイ先や生活について話す面談を 1 回しました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学側が決めてくれました。

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

8 月でしたが朝は肌寒かったです。15 時～16 時くらいに最高気温に達しますが大体 20℃前半のことが多くとても過ごしやすかったです。服装は半袖に軽めの上着か薄めの長袖が多かったです（雨が降ると 11 月ぐらい寒くなったり、日によっては 30℃超えとかもあったりしたので、色々な服装パターンを用意しておくと良いと思います）　。シェフィールドはショッピングができるエリアも、自然を楽しめるエリアもあってとても魅力の多い都市でした。人も優しい人が多いです。バスは朝は時刻通りきますが、午後は遅延することも多いです。電車については、今年はストライキのせいでキャンセルがあったり終日動かなかったりもしました。電車が使えない場合は coach も使えるので探してみると良いと思います。食事についてはホストファミリー宅のごはんも、外で食べるごはんもとても美味しかったです！外食は日本より少し高めでした。

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

基本的にデビットカードで支払っていました。日本で 2 万円ほど£に替えていたのでうまく使いきれるようにたまに現金で支払っていました。

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

ちゃんと食べて、12 時までには寝るようにしていました。

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

列車，バス

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

キャンパス Wi-Fi，レンタルしたルーター

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
渡航情報届(個人情報や航空券の情報などを書く)を本部国際交流課に出したり、自分の所属学部の指定する留学届を提出する必要がありました。また、現地の大学の専用サイトに自分の情報を登録する必要もあります。いろいろと提出物がありますが、参加決定から渡航までの短い期間で全て済ませなければならないので、早めに行動すると良いと思います。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザは必要ありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
歯科検診。薬は多めに持って行きました（イギリスは日本より湿度が低いので喉が乾燥しがちです）。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東京大学が指定する保険に加入しました。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
所属学部の国際課にメールをして、このプログラムに参加する旨を伝えました。
■語学関係の準備/Language preparation：
英会話の練習とリスニングの練習。試験期間から渡航まで時間がなくてあまり準備できませんでした。自分が普段よく言っていることやトピックについて英語でどういうのか考えておくと役に立つかもしれません。

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	325,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	277,000 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：	
ポケット wifi 27,000 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	95,000 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	40,000 円/JPY
娯楽費	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
朝ごはんと夜ごはんはホストファミリー宅から提供されます（土日は昼ごはんも）。交通費は、土日の旅行	

の際に使った Britrail pass やバスの料金、平日の学校通学のためのバス運賃などがあります。

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
渡航準備から現地に入ってからの自由時間の過ごし方など、自分自身に委ねられている部分が多く、自分で様々なことを調べて決めて実行する過程で様々なことを経験できたと思います。 また今回強く感じたのが、人とのコミュニケーションにおいて言語力はとても重要な要素ではありますが、それと同じくらい何を伝えたいかや、どんな知識や経験を持っているのかが大切になってくる場面が多くあるということです。幸いにも、今回の渡航で色々な国の方々とお話しする機会を得られ、そのときに例えば文学や芸術や地理、時事情報など、より多くの人が共通の話題として語れるものについて知識を持っていることが、多国籍の人々との会話をより楽しいものにしてくれると確信しましたし、これらの分野について知見を深めるモチベーションを得られました。
■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：
ホストマザーの働き方のおかげで、キャリアの続け方に関しての考え方を改めることができた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
とても貴重な経験になると思います。ぜひ参加して、新しいものを見つけてきてください！
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
過去の体験記、Google Map(バス検索用)、Trainline、TubeMap、MySOS

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：2022/9/23

■ID：C22045

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer13.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■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、2 年次はコロナの影響で海外に行くことができなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
将来長期的な留学を考えているので、そのイメージを掴むために参加しようと思いました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
特にありません。

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

■概要/Overview：
午前の授業は初回のテストの成績で振り分けられたクラスでの授業で、午後は月火木は東大生だけの授業、水はオンラインでの授業があり、金曜日はありませんでした。 午前中の授業では 1 時間もかからないくらいの宿題がありましたが、午後の授業は特に宿題はありませんでした。午前中は TED を題材とした教科書を中心に進めていく形式だったので、様々なトピックについて考えることができ楽しかったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
スポーツのアクティビティに参加しようと思っていたが午後の東大生限定の授業と時間が被ってしまっているものが多く、参加が難しかったから。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
ロンドン、ヨークなどへの観光。

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

■設備/Facilities：
大学内の Wi-Fi は快適に使える速度でした。スポーツ施設等は使う時間がありませんでした。

■サポート体制/Support for students：
2 週間に 1 回程度のペース（私の場合は 3 週間の滞在だったので 2 回）で、先生との一対一の面談があります。そこで学習方法や生活面での相談ができます。とても親切に相談に乗っていただけました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
基本的に東大生が 2 人 1 組になってホームステイをするのですが、私の場合は 1 人でした。大学側が全て手配してくれます。ホームステイ先では個室で、朝と夜の食事を提供してくれました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
気候：気温は基本半袖でたまに薄手の長袖を羽織るくらいでちょうど良かったです。ほとんど晴れでした。 交通機関：大学のすぐそばにトラムの停留所があり、基本的にトラムのみで移動していました。トラムは Weekly ticket を買うとお得ですし、見せるだけでいいので簡単です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
基本的にクレジットカードのみで大丈夫でした。ロンドンの電車賃などもクレジットカードで払えます。現金は割り勘する時に使えました。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
大学周辺の治安はいいと思います。ただ夜は街灯が少なく暗い場所もあるので注意が必要です。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
列車，バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
キャンパス Wi-Fi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
始めに UTAS の海外派遣のページから申請し、審査に合格すれば参加できます。そこそこ長い作文が必要だったので時間に余裕を持って申請した方がいいと思います。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザは必要ありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
コロナウイルスの予防接種証明書を持っていきましたが使いませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
付帯海学の加入が必須でした。保険料を振り込んでから被保険者証が届くまで時間がかかるので早めの振り込みが必要だと思います。
■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：
所属している学部に留学することを伝え、書類を作成しました。

■語学関係の準備/Language preparation：
S セメスター終了後すぐに出発だったので、あまり語学学習は行えませんでした。

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	250,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	165,000 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：	
ホームステイの料金等	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	7,920 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
交通費はホームステイ先と大学までの交通費のみを計算しています。また、食費は平日の昼食のみで計算しています。	

■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：
参加する前は海外で生活することに不安を感じていましたが、このプログラムを通して多くの人と英語でコミュニケーションを取ることで自信に繋がりました。
■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：
海外志向が強まりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後参加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：
しっかり向こうの大学側でサポートして頂けるので、英語力に不安な方もぜひ参加してもらいたいと思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
特にありません。

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：2022/8/28

■ID：C22046

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer14.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
受験終了後かつ本格的に就活が始まる前という、比較的まとまった時間を確保しやすい大学 1 年生の夏に留学を経験することで、今まで培った英語能力を実際に生かす機会が欲しかったため。また、2 か月ある夏休みを浪費せず、何か達成するものが欲しかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
高校 3 年生の受験の時からこのプログラムを知っていたため、入学後参加する方針だった。5 月頃に、オンライン開催ではなく現地での対面開催が発表されたので、参加を決定した。 現地での海外経験を積みたかったので、参加するか迷うことはなかった。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍で海外渡航が難しい情勢の中、本プログラムを対面開催してもらえて本当に良かった。やはり、英語技能の習得・向上にはオンラインでは不十分な点が多々あるので、是非今後もこのような現地開催の海外派遣プログラムを開催してほしい。

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

■概要/Overview：
午前中は、日常生活で使う英語表現や、より自然な英語のための会話練習を行った。内容は原則として授業中に完結したが、英作文やワークブックの課題が週に 2 回ほど課された。 午後は、さまざまな学問分野に関する講義が行われた。地球環境、心理学、建築学、日本の和歌の分析（歌合などについて）・アメリカ社会における SNS の現状分析などが特に興味深く、面白かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
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の内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
Conversation Program・Soccer
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
①ホストファミリーと 1 日中共に過ごす（地域のマラソン大会に参加←日本人初参加だったようで、200 人

の前で表彰された笑。その他には、犬の散歩をしたり、ホストファミリーの知人宅にお邪魔した）
②ヨークに日帰り旅行（1 人旅）
③リヴァプールに日帰り旅行（1 人旅）
④ベイクウェル（ピーク国立公園）に日帰り旅行（ホストファミリーが連れて行ってくれた）

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

■設備/Facilities：

図書館：自分の専門である経済に関する英語の本を読みたかったため、利用した。現地で交付される学生証によりゲートを通過し、利用できた。館内には自習席が設けられている。オンライン授業を図書館で受けたこともあった。
スポーツ施設：Social Program の一環で、サッカーに参加した。イギリスのフィールドで、現地の学生（エジプト・リビアなどからの学生もいた）と一緒にスポーツ出来たのは、思い出の一つになった。
食堂：利用していない
PC・Wi-Fi 環境：非常に充実していた。

■サポート体制/Support for students：

面談による生活サポートがあると聞いていたが、自分のグループでは行われなかった（他のグループはあったようです）。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学から紹介を受けたホームステイ先に滞在した。個室が 1 部屋与えられ、Wi-Fi 設備や勉強机、ベッドなどが備えられていた。

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

昼夜間の気温差が大きい。概略としては、日本の秋のイメージ。半袖・長袖（トレーナー含む）・厚手のコートを持っていった。基本的には半袖 1 枚で、朝夕は長袖を羽織った。
日本で冬に使うレベルの厚手のコートは、夏であったものの 2、3 日利用した。
大学施設（ELTC）付近には、フィッシュ&チップス店しか無いが、メニューが豊富で飽きなかった。街の中心部には海外食レストランも多く、イタリアン・メキシカン・和食・トルコ料理などを食べた。
学生証の提示で、市内のバスは区間を問わず£1 で乗れる。

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

クレジットカードの利用限度額を引き上げた。盗難などの不測の事態や磁気の読み取り不良に備え、クレジットカード 2 枚とデビットカード 1 枚を所持した。実際、うち 1 枚が原因不明で使えなくなったため、予備のカードを所持していて良かった。

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

シェフィールドの治安は良かったが、荷物を常に前に持つなどの対策はどの都市でもすべき。週末に日帰りで行ったリヴァプールは、シェフィールドに比べて治安が悪いと感じた。

プログラム開催中に、参加者の 3 分の 1 ほどがコロナに感染していた。自分は最後まで感染しなかったものの、マスク・手洗いうがい・早寝早起き等は徹底した。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
列車，バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
渡航情報届など、定期的に本部国際交流課（本郷）に提出物があったが、基本的に全てオンラインでアップロードする形式だったため、大きな手間は掛からなかった。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザは取得していない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
出国 1 週間前に医師に受診し、風邪用の薬をもらった。コロナワクチンの接種証明を、念のため持参した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東大指定の海外旅行保険に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
教養学部（前期過程）では、特に書類提出・所属教員の許可等は不要だと言われたため、特に手間はかからなかった。一度だけ、駒場アドミニストレーション棟の受付で担当課の方からの説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation：
現地ですぐに適応できるよう、出発前の 1 ヶ月は特に、英語ニュース（BBC・CNN 等）を定期的に聞いたり、TOEFL の長文問題を解くなどした。

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	390,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	180,000 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)	8,300 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)	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	80,000　円/JPY
食費	13,000　円/JPY
交通費	16,000　円/JPY
娯楽費	5,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
ハプニングも多少はあったが、その経験も含めて自分の英語技能の上達に大きく貢献した。自身にとって初めての海外渡航だったが、ホストファミリーとの会話やお出かけ、イギリス国内での一人旅、現地のレストランや売店での買い物を通じて、日本にいる時とは異なる価値観や文化に触れ、成長できたように思える。今回の短期留学プログラムに参加して本当に良かった。
■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：
まだ就職先などの本格的なビジョンは見えていないが、同プログラムに参加していた他の東京大学の先輩（学部 1 年生～修士・博士課程の方まで、幅広く参加されていました）からの話も聞くことができ、刺激になった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等），公的機関，民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
間違いなく自分を成長させる機会になるので、（特に夏休みに「これをやろう！」というのが無い人は）積極的に参加すると良いと思います。 英語の能力だけでなく、異文化への価値観が深まったり、言語の壁を乗り越えてなんとか自分の意志を伝えようとする力が身につき、人として成長出来ると思います。 プログラムの中で、ウクライナからの留学生と 2 人でお話しする機会があったのですが、ロシアによる軍事

侵攻下でも母国を誇りに思い、母国の文化や観光地について嬉しそうに話す姿が非常に印象的でした。このように、他国からの留学生と話す機会があるのもこのプログラムの魅力だと考えます（ただし、積極性をもって話しかける勇気が必要です）。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/8/31

■ID：C22047

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer15.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
就職までの間に留学に行ける最後の機会だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
留学する最後の機会だと思い就活も終えていたため迷わず参加を決めました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
向こうでコロナになりましたが、行けてよかったです。

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

■概要/Overview：
午前中は英語の授業で午後は東大生に向けての英語での様々な分野の授業でした。 個人的には午前中の英語の語学学校のような授業が面白かったです。 放課後のアクティビティは過去の報告書では埋まってしまうということがありましたが今回はそんなことはなかったです。サッカーのみ参加しました、向こうの学生とサッカーをして向こうはすごいうまかったですけど楽しかったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
サッカーのアクティビティに参加しました。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
最初の土日はロンドンに行き、2 回目の土日はコロナ療養をしていました。

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

■設備/Facilities：
ほとんど ELTC という語学学校の施設で過ごしました。大学どこでも Wi-Fi 環境は整っています。
■サポート体制/Support for students：

あまり使いませんでしたが、ELTC の担当者に疑問があればすぐ質問できました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
大学からの紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
気候は最初の週は半袖でも暑いくらいでしたが、2 週目以降は長袖 1 枚だと肌寒い日もありました。いろんな服を持っていくといいです。自分は現地調達しました。ご飯はホームステイ先のものは美味しかったです。日本食を持っていく人もいましたが皆あまり使ってなかったです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
現金はほとんど必要ないです。自分は 250 ポンドほど持っていき頑張って使いました。50 ポンドほどあれば十分だと思います。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
治安は特に気をつける必要がないと思います。ロンドンでも危ないなと思ったことはほとんどありませんでした。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
バス, トラム
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
渡航 1 ヵ月前までに渡航情報届の提出を求められ、また、学部ごとにそれぞれ資料の提出がありました。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
特に必要ないです。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
薬を持っていきました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
指示通りの保険に申し込みました。
■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：
担当の教授と学部の留学担当の人か許可をもらいました。
■語学関係の準備/Language preparation：
何もしませんでした。

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	215,000　円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	270,000　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：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	0　円/JPY
食費	10,000　円/JPY
交通費	30,,000　円/JPY
娯楽費	70,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
お昼は近くの wendys というお店で済ますと 600 円ぐらいで済みました	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語が上達したことは感じています。それよりも東大生の知り合いができたことや、向こうの人の家で暮らすホームステイが自分にとっては有意義でした。
■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：

海外事業を志望しようかなと感じました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
少し高いですが、迷っているならば参加することをお勧めします。とても楽しいです。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/8/29

■ID：C22048

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer16.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 5

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
学部の夏休みと一致していたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
特に迷うことなく応募可能になった際に応募しました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
貴重な機会なので継続してほしい。

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

■概要/Overview：
授業が双方向で印象的でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
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の内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
パブや伝統料理をホストファミリーに作っていただきました。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
地方への旅行

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

■設備/Facilities：
図書館が 24 時間で快適でした。
■サポート体制/Support for students：
それぞれの窓口がありメール対面で相談できるようです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
個室です。大学が手配してくれました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
北海道のような気候、交通機関はストライキもあり乱れがち。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
ほぼ全部の場所でクレジットカード
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
とくにありません。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
タクシー，列車，バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
キャンパス Wi-Fi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
UTAS のフォーム
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザなし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
解熱鎮痛剤
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
付帯海学
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
渡航申請書
■語学関係の準備/Language preparation：
とくにありません。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費	400,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	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)	8,310 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）	0 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	0 円/JPY
食費	60,000 円/JPY
交通費	40,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

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

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：
ホームステイで毎日英語に触れるので最低限生活できるレベルにリスニングはできるようになったかと思います。
■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：
機会があれば海外で働いてみたい、または留学したいと考えるようになりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■今後参加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：
金銭的負担は大きいですが、とても良い経験になるのでぜひ参加を検討してください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
地球の歩き方　笑

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：2022/9/9

■ID：C22049

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer17.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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 4

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
就活が終わり、コロナも落ち着いたので。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
6 月頃。以前から留学に興味があり、コロナも落ち着いたので参加しようと思った。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
結局コロナに感染してしまったが、それを差し引いても非常に貴重な体験だったと思う。迷ったが参加して良かったと強く感じる。

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

■概要/Overview：
たまにワークブックから宿題が出されることがあった。また、週 1 回英語で本を読み、自分の役割（要約係、議論を進める係など）に応じて授業に向けて準備をするという課題があった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
授業時間の関係で、social activities の時間に間に合わなかったので。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
ロンドンとヨークに小旅行をした。

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

■設備/Facilities：
大学自体にはあったが、自分たちが勉強していた ELTC（大学から徒歩 15 分ほど）というセンターにはカフェしかなかった。
■サポート体制/Support for students：
最低 1 回講師との面談があった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
大学からの紹介。個室で勉強机と折りたたみ式ベッドがあった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
昼は暖かいが朝と夜はかなり冷え込む。長袖必須。 治安は良いが信号が少なく、横断歩道を見つけるのに結構苦労する。 バスで通学した。遅れることはほとんど無かった。 朝と夜はホームステイ先で食べ、昼は大学近くのスーパーやフィッシュアンドチップスのお店で取ることが多かった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
クレジットカードを 1 枚と現金（ポンド 5 万円分、日本円 3 万円分）を持っていった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
コロナを発症したが、混んでいるので病院に行くのはあまり一般的ではないらしく、自宅で療養した。薬局に行くのが普通らしい。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
バス，トラム
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
キャンパス Wi-Fi，レンタルしたルーター

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
派遣先の大学に学生として登録するための手続き。学生証に貼付する顔写真の提出や、ホームステイ先の住所、ビザの登録などが求められた。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
短期留学だったのでビザは取得しなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
コロナのワクチンを 2 回打った。正露丸、虫刺され、絆創膏、風邪薬、花粉症の飲み薬、点鼻薬、花粉症の目薬、体温計等を持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
付帯海学留学保険に加入した。手続きに時間がかかるので、早めに準備を進めた方が良い。
■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：
所属学部の求める提出物を用意し、指導教官に承認印をもらった後それらを提出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
特になし。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費	320,000　円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	180,000　円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0　円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000　円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000　円/JPY
食費	9,000　円/JPY
交通費	30,000　円/JPY
娯楽費	70,000　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：
新しい人脈ができた点、異文化に触れることが出来た点、英語を話すことに対する苦手意識が減った点に満足した。
■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)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
迷ったら参加するべきだと思います。いざその場に行くと意外となんとかなるし、周囲の人も沢山助けてくれます。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/9/8

■ID：C22050

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer18.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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 4

■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 年の夏ということで就活が終わり時間があったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
2、3 年生の時、コロナで海外プログラムに参加できなかったため、最後の機会だと思って応募した。参加については迷わなかった。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍であったが特に問題はなかった。プログラム中にコロナに感染する学生もいたが、それぞれの判断で休んだ後プログラムに復帰できていた。対面で海外に行く機会がなかなかなかったため、こうした機会に参加できたことはとても貴重な体験だった。

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

■概要/Overview：
授業は 15 人ほどのクラスで配られた教科書に基づいて行われました。予復習は私のクラスでは基本任意でした。午後はさまざまな分野の講義を英語で受けました。どの授業も英語で議論する機会が多く、英語のスピーキング能力を高め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/Activities you took part in other than study/research：
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
博物館や美術館を訪問しました。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
最初の週末は渡航とホストファミリーが散歩に誘ってくれました。次の週末は金曜日からロンドンに行きました。最後の週末は土曜日はノッティンガム、日曜日はヨークに行きました。時間があるのでシェフィールド以外に行く計画を立てました。

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

■設備/Facilities：

図書館はあり利用できましたが、コロナもあって利用前に予約が必要だったり閉館時間が早かったりしました。24 時間開館している自習施設、インフォメーションコモンズもありました。スポーツ施設もあり、サッカーやスカッシュなどのプログラムも利用できましたが私は参加しませんでした。食堂は大規模なものはなく、カフェ程度のものでした。Wi-Fi は学内にあり、学内にいる間はそれを使いました。駅などにも Wi-Fi が飛んでいて使えます。私は 1 ヶ月で 30GB の SIM カードを契約しましたが、そんなに必要ありませんでした。

■サポート体制/Support for students：

語学面については授業のクラスの先生が優しく丁寧に教えてくれるため問題はありませんでした。学習で不安なことがあれば相談する方法がいくつかありました。生活や精神面では、大学スタッフに相談できるのはもちろん、一緒に行っている東大の仲間に相談して解決できました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学がホームステイを用意してくれました。一緒に行った学生 1 人と共に 2 人で 1 家庭にホームステイしました。部屋は別々でした。

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

気候は基本的に涼しかったです。滞在 1 週間目は例外的に暑かったですが、その後は上着が必要になる日もあるくらい涼しかったです。大学周辺にはあまり店はなく公園などがあって静かです。20 分ほど歩けば街に中心にでるので便利でした。町での移動はトラム(路面電車)とバスが中心でした。バスは時刻通りに来ないので注意が必要です。他の町に行くなど長距離の移動をする際には電車や長距離バスを使いました。食事は美味しかったです。朝食はシリアルで簡単に済ませました。昼食は自分で調達するため、近くのスーパーかフィッシュ&チップスの店に行きました。夕食はホストファミリーが手料理を振舞ってくれました。どれも美味しかったです。

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

空港で 2 万円分をポンドに両替しました。しかしイギリスはほとんどの場所でクレジットカードが使えたのでこんなに両替する必要はありませんでした。Master も VISA も使えましたが、VISA タッチが便利だったので VISA も持っているといいと思います。オンラインで買い物する際は、クレジットカード決済がうまくいかないことがあり少し困りました。

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

治安はよく、怖い思いをすることはありませんでしたが、荷物をよくみてスリに気をつけろということは何度も言われました。医療機関にかかることはありませんでしたが、帰国前に PCR 検査をしなくてはならず、近くで手配しました。心身の健康については、慣れない環境で疲れが溜まりやすいので、疲れている時は無理せず放課後すぐに帰って休みました。

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

列車，バス

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

キャンパス Wi-Fi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
渡航届を書いて提出することが準備の中心でした。パスポート以外に特別な書類はあまり要らなかったです。それぞれの手続きの締め切りがわかりにくかったので、資料をしっかり読む必要があります。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザは必要なかったので取りませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
ワクチンを接種し健康に気をつけた以外は特別なことはしませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
大学が指定した保険と OSSMA に加入し、それ以外には加入しませんでした。
■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：
夏季休暇中の渡航だったので学業には影響ありませんでした。出発前に所属学部の教授との面談がありました。
■語学関係の準備/Language preparation：
生活に必要な語学レベルはあったので特別な準備はしませんでした。

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	230,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	170,000 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：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	25,000 円/JPY
娯楽費	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

朝食と夕食は基本的にホストファミリーが出してくれました。

■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：
英語を使う機会が多く勉強になった。自分の英語力が海外で生活できるレベルだとわかり自信にもなった。一方で自分の感じている繊細な感情を表現することはまだまだ難しく、自身が目指すべき場所や英語を勉強する理由についてまで深く考えることができ大変有意義であった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
今後就職した後、海外での勤務に挑戦しようという自信に繋がった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
こうしたプログラムに参加し刺激を受けるのは早ければ早いほどいいので、ぜひすぐに行動することをお勧めします。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
外務省の公式ウェブサイト

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：2022/8/29

■ID：C22051

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer19.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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 4

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
大学院への出願を終え、ちょうど夏季休暇前半が空いたため。また自分にとって学部のうちに海外留学を体験できるほぼ最後の時期だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
参加の動機は、将来大学院で長期の留学を検討していることを見据えて、心許ない語学能力を学部のうちに少しでも高めようと思ったことです。4 月の時点で 8 月が空くことに気づき、家族に相談の上、ほぼ迷わず参加を決めました。高い資格のスコアを要求していないことも申し込みへの障壁を下げてくれたように思います。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
まずコロナ禍での派遣の機会をいただいたことに感謝します。日本ではコロナを深刻な感染症と捉える考えが根強いと思いますが、海外留学は感染症の不安があっても経験して損はないものだと思います。コロナ禍であっても派遣は積極的に続けていただきたいと思います。

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

■概要/Overview：
午前：英語の授業（90 分×2）。文法・会話・リスニングなど。KEYNOTE という教材を使った。時々宿題が出たほか、自分のクラスは毎週金曜日に約 2 分間のプレゼンが求められた。 午後：60 分。月火木が対面、水曜がオンラインの形式。毎回様々なトピックで講義が行われた（英国の舞台、歯学、工学、環境問題、歴史、ジャーナリズムなど）。対面の講義の日は講義の後、30 分間講義のテーマに関連した内容でディスカッションがあった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
午後の講義を受ける OASIS という部屋に卓球台があったので、講義前後に遊んでいました。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：

旅行。1 週目はロンドン 2 泊。2 週目の土曜日に Bakewell と Chatsworth という Sheffield からほど近い Peak district という国立公園の中にある都市を訪れた。日曜日に日帰りで York を観光した。

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

■設備/Facilities：

あまり大学の施設を利用していないので詳しいことはわからない。大学にカフェ・売店・バーがある。Wf-FI は eduroam、時々通信が切れる。

■サポート体制/Support for students：

各クラスのチューターとの面談の機会があった。1 回は全員、もう 1 回はオプショナル。語学の悩み、ホームステイ先で思うように英語が使えない悩みについて相談した。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

シェフィールド大学がオーガナイズしてくれたホームステイ先。参加者によって 2 人 1 組で割り当てられるところと、1 人で泊まるところがあった。

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

Heatwave の影響で、1 週目の週末は 35℃近くまで気温が上がったが、それ以外の場合、8 月であっても最高気温は高くて 25℃程度。朝晩はむしろ寒いくらい。羽織るもの、長袖は必須。

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

クレジットカードを 2 枚持っていきました。カード決済・タッチ決済がとても普及しています。

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

治安：シェフィールドは比較的治安は良い方なので、夜一人で街中を歩かないようにすれば特段要心しなくて良い。問題は他の都市。できるだけ集団で行動しましょう。
医療・健康：適度に休みをとりましょう。思った以上に身体も頭も疲れます。私は週末も旅行で常に動いていたので、2 週目の週末後に体調を崩しました（コロナは陰性）。休憩大切です。

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

列車，バス

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

キャンパス Wi-Fi，ローミング

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

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

申し込みにあたって UTAS での手続きが必要。語学資格のスコア（TOEFL、TOEIC、英検など。必須ではない）の入力、志望動機、アピールポイントなどを提出した。採択後は新型コロナ関連の誓約書や奨学金関連・保険関連の書類提出が求められた。採択後の提出書類は多く、さらに締め切りが 7 月で人によっては

期末試験・レポート等と重なる（私の場合院の出願とも重なった）ため、計画的に提出することが大切。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
ビザ取得なし。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
英国は特にコロナ関連で入国者に特別な要求はなかったので、滞在先で通常必要になるであろう風邪薬・胃薬・絆創膏などを持っていきました。コロナワクチンは 3 回接種していました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
メールで求められた書類の提出を締切を守って処理すれば良い。早めの提出がベター。
■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：
法学部は期末一発ですから、計画的に勉強しましょう。学部からは渡航に関する情報の提出が求められ、またオンラインで面談を行いました（渡航に係る審議のためとのことです）。
■語学関係の準備/Language preparation：
英検 2 級の合格証だけ提出しました。お世辞にも英語力が高いというには程遠いレベルでした。7 月まで TOEFL の勉強をしていました。また、会話に不安があったので、東大の SEL とオンライン英会話で練習はしておきました。

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	250,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	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：	
派遣先への支払いは、ホームステイ先の滞在費及び初日の空港から Sheffield までのバス移動賃を含む。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	8,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
食費は、ホームステイ先で食事が出ない昼食分と、旅行中の食費の合計分。	

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

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：
3 週間で語学能力が劇的に伸びたとは感じていない。むしろ、現地での学習、ホストファミリーとの交流の中で、自分はあまりに英語力に欠けているという危機感を得られた。これが帰国後の自分の語学学習のモチベーションにつながると信じている。また、長期の海外留学は参加したいとより強く感じるようになった。 また、今回のプログラムで学年・科類・学部・院を越えた交流ができたことにも満足している。様々なバックグラウンドを持つ人と関わり、学び、遊べた 3 週間はとても楽しいものでした。
■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：
もっと英語力を高めて、海外で働く、少なくとも日本の会社であっても海外の支店・支局等で活躍できるだけの人材になりたいと思った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
プログラムの趣旨をよく読んで、興味を持ったものはぜひ参加を検討してみてください。手続き等は早めに。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
過去の留学体験記。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：2022/9/2

■ID：C22052

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer20.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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 4

■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 年生の頃は留学等に興味がなく、2・3 年になって興味を持ったがコロナの影響で渡航が困難だったためこの時期となった。就活や資格試験の勉強が落ち着き良いタイミングだったと思う。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
元々去年から短期の海外留学をしたいと考えていたので、春頃にプログラム内容が公開されて実際の渡航が可能と分かったときに参加を決めました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
私自身は 4 年生で時間的猶予のないこともあり、このような時期に渡航を許可していただいたことをありがたく感じている。

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

■概要/Overview：
宿題はほとんどなかった。最終日に 3～5 分程度のごく簡単なプレゼンがあったためそれを作るくらい。 午前中は高校の英語の授業のような感じで文法や語彙を習う。生徒同士でおしゃべりをする時間というのがたくさん設けられていて、拙い英語でも伝わるというのは嬉しかった。 午後の授業は全英語で私には難しかった。シェフィールド大学が用意してくれたアクティビティでオンラインゲームをするというものがあり参加したが楽しかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
特に機会がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
1 週目はロンドンに 2 泊 3 日、2 週目は土曜日にシェフィールド観光をし、日曜日にヨークに行った。 本当は 2 週目にエディンバラへ行きたかったが、土曜日にストライキがあり電車が一切使えなかったため断念した。行きたい場所がある場合にはストライキについて念入りに情報収集をすべきだと思う。

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

■設備/Facilities：

キャンパス Wi-Fi は十分使えた。SIM を 25 ギガ買って行ったが実際 10 ギガほどしか使わなかった。
スポーツ施設は整っていたようだったが、午後の授業があることもあり使わなかった。

■サポート体制/Support for students：

東大側の本部国際交流課の方に期間中不明点を質問したところ、迅速に返信をしてくださった。
シェフィールド大学のスタッフの方も親切だったので、サポートを求めれば協力してくださったと思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学側が調整してくれた。

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

寒いと言われていたため厚手の服を持って行ったが、今年は異常気象で例年にない暑さであり渡航直後 1 週間ほどは気温が高く半袖の服を持ってくればよかったと思った。
2 週目からは気温が下がり、ニットや日本で 3～4 月ごろに使っている上着を着ることもあった。
私のホームステイ先は大学から比較的遠く、トラムとバスを乗り継いで 40 分ほどだった。
食事については、ホームステイ先が朝晩を用意してくれた。料理をしない家だったため既製品をオーブンで焼いて食べる感じだったが美味しかった。イギリスの料理はとにかく大量のポテトやパイ、甘いデザートという感じなので体重が増えた。

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

クレジットカード 2 枚とプリペイドカード、現金 3 万円相当分を持って行った。

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

シェフィールドは治安が良かったが、ロンドンに行くときは気をつけるように言われた。

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

列車，バス, Uber

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

キャンパス Wi-Fi, SIM，ホームステイ先の Wi-Fi

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：

保険への加入や本部国際交流課への書類提出のほか、学部へ留学許可を求める手続きがある。
授業料やホームステイ代についてはシェフィールド大学が繁忙期のため手続きが滞り、渡航してからの支払いとなった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

ビザは特に不要だった。 イギリスのみでなくトランジットが長く経由地に宿泊する場合には経由地においてビザが必要かどうかも考えなければならないことに注意すべき。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
アレルギーがあるので念の為かかりつけ医に１ヶ月分の薬を処方してもらった。 それ以外は念の為鎮痛剤と胃薬を持って行った。鎮痛剤は雨天時に偏頭痛が出たため使ったが、イギリスでとても安価に買うことができるためなくてもどうにかはなると思う。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
大学指定の保険にのみ入った。コロナ陽性となり帰国時に飛行機をキャンセルしたりホームステイ代が追加となる可能性が大いにあったことから、実際使うことはなかったが心強かった。実際に陽性となり保険適用となった人もいた。
■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：
法学部に連絡をし、履修や卒業要件との兼ね合いで問題がないかを確かめてもらった（大学からそのようにするよう指示があった）。また、教授との軽い面談があったほか、履修予定や渡航日程について報告をした。
■語学関係の準備/Language preparation：
１年前の９月の時点で TOEIC860

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	203,000　円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	160,000　円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0　円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,800　円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
OSSMA 3500	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000　円/JPY
食費	40,000　円/JPY
交通費	35,000　円/JPY
娯楽費	100,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

円高の影響で高くなっている。また、週末にロンドンに 2 泊 3 日したりミュージカルを見たりしたため、娯楽費が高くなっている。

■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：

英語力を伸ばすという点は短期間でありあまり期待していなかったが、その認識であっていたと思う。午前はクラス内が日本人ばかりであり、授業内容としては日本でも受けられるものという感じもした。逆に午後の授業についてはまだ私自身の英語力が不足していて十分に理解することができていないと感じた。
一方で私の場合には海外経験がほとんどないこともあり、親や旧知の友人のいない状態で海外に行きしばらく過ごすという経験をできたということそのものに非常に価値を感じた。自分達で計画を立て、お店や交通手段を調べ、Google マップを片手に街を歩くことができたことは海外に対して抱いていた漠然とした不安感の一つを払拭してくれたように思う。また、（法学部は人間関係ができにくいで有名だが）法学部2年間でできたよりも多い数の友人ができた。
何よりも自由時間が多く、好きなものを食べ好きなところへ行き初めてのものを見るというのがとにかく楽しかった。

■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：

もっと長い期間を海外で過ごすことで得られるものがあると感じ、来年に計画していた語学留学へより積極的になった。
一方で英語力の不足をひしひしと感じたため、この春に国際案件を取り扱う弁護士事務所への就職が決まっているが、働き始めるまでに英語力を高めなければと強く感じた。

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

専門職（法曹・医師・会計士等）

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

もし海外でしばらく過ごすということに不安感を抱いている方がいらしゃったら、想像より遥かに大丈夫です。母国語でないのだからきれいな発音でないのが普通だし、相手も聞き取る努力をしてくれます。何かあれば同じプログラム参加者も助けてくれます。もし、プログラム内容に何らかの魅力を感じつつもそのような不安で迷っているのだとしたら、もう全然参加すれば良いと思います。

具体的な話だと、予告なく交通機関が乱れるのが普通なので、例えば週末に違う都市に行く場合などにはとにかく早い電車に乗ることを勧めます。 ハリーポッターのスタジオツアーについてはかなり早い段階で予約がいっぱいになるためプログラム開始前に予約を取ることを勧めます。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
過去の留学報告書

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（超短期プログラム用）

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

記入日/Date：2022/9/13

■ID：C22053

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer21.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
夏休みで参加が容易であったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
春頃。面白そうだったから。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ対策をもう少し徹底すべきだった。自身は罹らなかったが、同じプログラム参加者で多数罹患者が出ていたため怖くなった。

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

■概要/Overview：
楽しかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
日本人以外からの語学留学生徒の交流会に参加した。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
寝る。

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

■設備/Facilities：
良い。
■サポート体制/Support for students：
良い。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
大学が決めた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
気候は寒い。異常気象により 1 週間だけ暑かった。交通機関は轢かれないように注意。食事は美味しい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
クレジットカードをスキミング防止のために 2 枚用意した。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
コロナにかからないように、集団行動は避けた。また、アジア人が密集していると押し売りの良いカモにされるのでそれも避けた。なるべく治安の良い道を選んで通った。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
タクシー，列車，バス，Uber
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
レンタルしたルーター

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
時間に余裕を持って行うこと。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
よく覚えていない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
予防接種はあらかじめ受けておくことで安心感を得られます。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
お金は早めに振り込むこと。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
なし。
■語学関係の準備/Language preparation：
英検準 1 級程度。特に語学学習はしていかなかった。イギリスへ行く場合、イギリス英語が聞き取れるようになれておくのが吉。

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	300,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	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)	8,310　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：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	0　円/JPY
食費	16,000　円/JPY
交通費	15,000　円/JPY
娯楽費	50,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給しなかった。
■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：
英語力を伸ばすという点、及び自身の英語力がどれほど通用するかを確認する点で満足した。また他の学部や学年の方と交流することで様々なことが知れたし、海外の方々との交流の中で自身の価値観の俯瞰ができたように感じる。
■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：
就職は海外も視野に入れたいなと思った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：

いいぞ。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/9/6

■ID：C22054

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer22.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
せっかくの時間に余裕のある夏休みなので、何か大きなことをしたいと思い、夏休みに実施される海外でのサマープログラム参加を決めました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
元々2 年生の夏休みとまだ時間に余裕があるタイミングで何か大きなことをしたいと考えていましたが、そこで今年から対面でのサマープログラムが再開されることを知り、渡航先や期間、気候などを踏まえてこのプログラム参加を決めました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
自分自身プログラム中にコロナに感染しましたが、自己判断の部分がとても大きいと感じました。イギリスでコロナに感染した時の療養期間や対応などを事前に周知するなどしても良かったように思います。

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

■概要/Overview：
水曜午後に行われる授業がイギリスの文化に触れられて興味深かったです。午前中の授業中はディスカッションが多く、英語を話す経験を多く積めたのが良かったです。私のクラスは宿題がほとんどありませんでしたが、他のクラスの中には宿題が多めだったところもあるそうなので、授業スタイルはクラスによるところが多いと思います。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
放課後はクラブに参加せずに遊びに行くことが多かったです。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
1 週目は金曜の午後に出発して 2 泊 3 日でロンドンに行きました。2 週目は鉄道ストライキの影響を考慮して、土曜日はシェフィールドからバスで行ける Bakewell、日曜日は York へ行きました。

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

■設備/Facilities：

24 時間あいている図書館があり、ELTC の建物内には軽食を買えるお店もありました。Wi-Fi 環境は整備されていました。大学の建物は散らばっているため、ELTC から他の大学の施設に行くには歩いて 20 分ほどかかりますが、自由に入れるので散歩してみると楽しいと思います。

■サポート体制/Support for students：

大学の先生がとても親切で話しやすい方が多かった印象です。ホストファミリーがとても気遣ってくれたので、生活面や精神面で困ることはありませんでした。何か困った時は現地の人とコミュニケーションを取るのが大事だと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

ホームステイ先は指定されていました。もう 1 人のプログラム参加者と 2 人でホームステイをしていましたが、個室でした。

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

イギリスは雨が多く、寒いと聞いていましたが、今年は記録的な熱波の影響もあってか晴れの日が多く、気温も高かったです。半袖をもっと持っていっても良かったかなと思います。大学周辺にはスーパーや少ないですがテイクアウトできるお店もあったので昼食はそこで買っていました。ホームステイ先から大学まではバスで通学していました。イギリスのバスは止まるバス停のアナウンスがなく、降りたいところに近づいたら自分で stop のボタンを押さなければ止まってもらえないので、慣れるまでは Google Map などを片手に乗ると良いと思います。

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

基本的にカードが使えました。ただ、タクシーは現金しか受け取ってもらえない場合があるので現金もいくらかは持っておくと安心だと思います。

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

シェフィールドの治安は良かったです。ロンドンはすりが多いと聞いていたので、ロンドン観光中は大事なものはショルダーバックに入れるなど注意していました。

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

タクシー，列車，バス，トラム（路面電車）

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

キャンパス Wi-Fi, docomo の海外利用

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：

Go Global Statement の提出が必須だった記憶があります。UTAS の海外派遣のページで申し込みました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

短期の留学にはビザは必要ありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
持っていく薬として生理痛薬(解熱剤の成分も含まれているもの)や咳止め薬を持っていきました。自分は現地でコロナに感染したためとても助かりました（イギリスは薬が安いようですが、飲み慣れた薬も持っていっておくと安心だと思います）。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
指定されていた海外保険と OSSMA に加入しました。保険の中には、出発前〇〇日前までに申し込みしなければいけないなどの条件もあったので余裕を持って準備しておくと良いと思います。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
教養学部前期課程宛に渡航届を提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation：
今回はホームステイだったので、日常生活で使いそうな文を一応確認していきました。出発前の語学レベルは平均程度だったと思いますが、スピーキングには苦手意識を持っていました。

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	300,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	160,000 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)	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
教科書・書籍代は授業料に含まれていたと思うので正確な数字はわからないです。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	93,600 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	30,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
ホームステイ代には毎日の朝ごはんと夕飯の食費も含まれているので、この家賃には食費代込みのものです。	

■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：
参加前は英語に対して苦手意識を持っていたのですが、ホームステイでホストファミリーと沢山コミュニケーションを取ったり、自分たちだけで知らない土地を観光したりしたことで英語を話すことへの苦手意識がなくなったのが大きな成果だと思います。3 週間という短い期間ではありましたが、その中でも特別な思い出が沢山でき、このプログラムに参加して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：
このプログラムで実際に海外で生活してみたことで、海外を今までよりも身近に感じるようになりました。元々海外でのキャリアに関心はありましたが、その気持ちがより強くなったように感じます。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等），非営利団体
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
もし参加を悩んでいるのなら勇気を出して参加するべきだと思います。プログラムを通じて様々な経験ができ、大きく成長する機会になると思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
過去の体験記はとても参考になりました。

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：2022/8/30

■ID：C22055

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer23.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
去年までと違ってコロナの影響が収まっており様々な行動制限が撤廃され、かつての日常を体験できる良い機会なのではないかと思ったため。また、学部 2 年生の夏なので時間があったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
去年の夏はコロナ禍で無駄に過ごしてしまったので今年の夏は有意義に過ごしたいと思ったためこのプログラムに参加を決めました。参加を決めたのはこのプログラムの存在を知った締め切りの直前でした。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍と以前の日常の狭間というこれまでもこれからも体験できないような状況だったので良かったと思います。

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

■概要/Overview：
午前は東大生以外の生徒と混ざって、初回のクラス分け試験によって振り分けられたクラスで語学の授業を受けました。午後は東大生だけで専門的な内容の授業を受け、最後に授業の内容をもとにディスカッションをしました。 月～水の朝の間に水曜日の午後の授業の予習課題が出され、週末には課題図書を 30 ページほど読む課題が出されました。 特に印象に残っている授業は、最初の午後の授業の ‘Performance anxiety and confidence building’ です。初めての英語での専門的な授業であったのもありますが、実際に自分たちで体を動かして、ただ一方的に講義を聞くのとは全く違った授業スタイルで驚いたからです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
一度だけ Social Programmes の football に参加しました。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：

毎週末旅行に行きました。具体的には、最初の週末は Peak District、次の週末は London、最後の週末には Bakewell と York を訪れました。

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

■設備/Facilities：

施設内の Wi-Fi はとても強く使いやすかったです。食堂内は全員が座れる程度には大きかったです。

■サポート体制/Support for students：

最初の 1 週間の間に必ず面談があり、不安点や改善したい点などについての相談ができます。また、先生方は皆フレンドリーなのでいつでも気軽に相談できます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

ホームステイ先では個室を 1 人で使わせていただきました。シャワー、トイレ、洗濯機、乾燥機や冷蔵庫などを（ホストファミリーと共用ですが）自由に使うことができました。ホームステイ先は大学から紹介されました。

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

最初の 1 週間目は暑かったですが、それ以降は薄めの長袖長ズボンでちょうど良かったです（ホストファミリーによると異常気象だったらしいですが）。あまり雨が降らず基本的に晴れていました。
大学（特に ELTC）周辺は Tesco というスーパーや Wendy's と呼ばれる fish &chips 屋さんがありどちらも安く（大体£4 あれば足りる）便利でした。治安も良かったです。
交通機関は主にトラムとバスを用いました。トラムは時間通り来るのですが、バスを使う際は少し早めにバス停にいると良いです。また、手を振って合図をしないと止まってくれないので注意しましょう。
食事は基本的に朝と夕飯は家で食べ、昼食は ELTC 周辺の店や ELTC 内の売店で買いました。また、日本食を日本からいくつか持っていったのですが、3 週間という短い期間だったのとホストファミリーのご飯が美味しかったためか一度も手をつけませんでした。あまり持っていかなくても良いかもしれません。

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

お金は手持ち用の財布とホームステイ先に置いておく用の財布に分けておきました。ホームステイ先では自分のスーツケースに入れておきました。
クレジットカードは異なるものを 2 枚持っておきましょう。片方のカードがネット上で支払えなかった時も、もう 1 枚の別のカードでは支払えた、ということがありました。
基本的にはカードでどこも支払えますが、友達と割り勘、といった時用に現金はある程度（£200 程度）持っていくことをお勧めします。

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

治安はどこも良いです。
イギリスではコロナ陽性でも症状がなければ普通に行動しても良く、またほぼ誰もマスクをつけていないので、コロナに絶対にかかりたくなければマスクをつけましょう。

■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
列車，バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
①パスポートの顔写真ページ ②渡航情報届 飛行機は日程が決まったら早めに取りましょう。また、大学からの連絡が来たらすぐに行動に移しましょう。連絡が来なくても辛抱強く待ってください（ホストファミリーの情報が来たのは出国の数日前でした）。意外となんとかなります。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
しなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
僕は滞在中にコロナになってしまったのでカロナールなどの解熱鎮痛剤とムコダインやムコソルバンなどの去痰の薬を多めに持ってきていて助かりました。ただ、現地には Paracetamol という解熱鎮痛剤もありました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
早めにやりましょう。焦らなくてすみます。
■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：
特に無いです。
■語学関係の準備/Language preparation：
ホームステイ先での日常会話で出てくるであろう単語はある程度覚えました。また、こんなシチュエーションだったらこう言おうなどを考えておくと良いです。

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	280,,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	270,000 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)	3,300 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	80,000　円/JPY
食費	17,000　円/JPY
交通費	3,500　円/JPY
娯楽費	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：
このプログラムでは、ELTC の授業だけでなくホームステイ先で生活できたので、日本ではあまり経験することができない日常英語やイギリス人の考え方、文化や生活について学ぶことができ、かつ英語に対する苦手意識がなくなりました。ただ、期間が短かったので慣れてきたところでの帰国になってしまい残念でした。
■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：
日本語が通じない海外でも英語が使えれば意外と立ち向かえることがわかったので海外に対する恐れがなくなり、海外で働くのも可能なのではないかと考えられるようになりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
社会人になると時間が取れなくなってしまうので、時間のある大学生のうちに留学を経験することを本当にお勧めします。見知らぬ地で普段使わない言語を用いることはとても大変ですが、慣れるととても楽しくなります。Sheffield は僕にとって第 2 の故郷と思えるほど大好きな場所になりました。ぜひ皆さんも新しいことに挑戦してみてください。応援しています。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
地球の歩き方、前回のプログラム参加者の報告書

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（超短期プログラム用）

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

記入日/Date：2022/9/10

■ID：C22056

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer24.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
夏休みという比較的大学生にとって暇な時期であったため。また、進学振り分けを控えていたため、海外ではどのような研究分野が盛んなのか知りたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
4 月ごろ友達にこのプログラムを教えてもらい興味を持った。今までホームステイをしたことがなく、プログラム要項を読んだ時にホームステイがあるとわかったためすぐに申し込みを決めた。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
私はコロナに感染したが、さほど体調に支障はなかった。ただいつ学校に復帰できるかの判断は生徒自身に委ねられていたがために、戸惑ってしまう部分があった。感染していない生徒たちも安心して登校できるよう、感染した際のガイドラインが欲しかった。

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

■概要/Overview：
基本的に、与えられたテキストを用いて授業を進めていた。テキスト内の質問についてグループ毎に議論をすると言った形式で、スピーキング能力向上にはうってつけの授業内容だった。また、毎週金曜日にはプレゼンテーションがあり、人前に立って英語で喋るという貴重な経験が得られた。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
シェフィールド大学が用意してくれたサッカーのプログラムに参加した際に、同じグラウンドに居合わせた現地の学生や子供と一緒にプレーをするという貴重な機会があった。言語の垣根を超えてプレーでき、プログラム中で最も楽しいものの 1 つだった。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
旅行を主にした。湖水地方に 2 泊 3 日で行ったり、日帰りでエジンバラに行ったりした。その際に Britrail Pass を使ったため比較的安く電車に乗れたので、旅行を考えている人には日本で Britrail Pass を事前に

購入するのもありだと思う。

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

■設備/Facilities：

シェフィールド大学には大きな図書館が 2 つあり、学生証を持っていれば入館できた。また、短期留学中でも申し込みをすれば大学のジムが使えたと記憶している。また、英国で一番大きな生協を保有しており、食堂には様々なレストランや売店があった。Wi-Fi は大学の敷地内ほぼ全域で使えた。

■サポート体制/Support for students：

語学面及び学習面において、シェフィールド大学側の対応は申し分のないものだったと思う。授業では、文法だけにとどまらず、プレゼンやスピーチといった日本ではなかなか得られない体験をすることができた。また、個人面談の時間も設けて頂き、自分の英語の学習の補助をしてくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学からの紹介

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

気候は涼しくとても過ごしやすい。少し乾燥していたため、夜は水をベッドのそばにおいて脱水症状にならないよう心がけた。8 月にも関わらず、気温が 20 度を下回る時もあるので、カーディガンを常備していた。大学周辺は様々なレストランやショッピングモールなどの娯楽施設があった。シェフィールド市にはバスの他にトラムが市内を走っている。食事は想定したものよりも美味しく、特にホストファミリーが作ってくださった晩御飯は絶品だった。

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

現地では、主にクレジットカードを利用した。事前にクレジットカードを Apple Pay に登録していたため、スマホひとつで支払いが済んだ。現金を使う機会はほぼなかった。また、店によっては現金を使えないところもあった。Paypay などの日本で主流な電子決済は現地のお店は対応していないので要注意。

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

滞在中、治安が悪いと感じたことは 1 回もなかった。到着して数日は時差と新しい環境への戸惑いが起因し、疲労を感じやすくなるため早く寝るよう心がけた。また、脂っこい食事が多かったため、定期的にランニングをしていた。

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

列車，バス

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

KDDI が提供する世界データ定額サービス

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：

留学が決まった後、Sheffield 大学から個人情報登録用のフォームを送られ、それを埋めた。すると、向こうから Sheffield 大の学生として登録するためのページが送られ、そこで学生証発行のために必要な情報の入力や授業料の支払いなどを行なった。これら 2 つのプロセスは全て英語で行うため、困った時に聞けるよう早めに始動することを推奨する。また、東京大学側に対しては、パスポートの写しの提出や渡航情報届などを提出した。これも早く始動することで、余裕を持って書類の準備ができる。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
3 週間ほどの短期留学においてビザは必要でないため、申請する必要なし。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
事前に健康診断等は行わなかった。常備薬ではないが、熱を出してしまった時のために風邪薬を持っていった。イギリスの薬品が体に合わないかもしれないと不安がある人は、日本から持っていくことを勧める。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東京大学が指定した「付帯海学」という保険に加入した。また、今回の留学において必須となっていた、派遣留学生危機管理サービス OSSMA にも加入した。保険の証明書が振り込んでから届くまでに 1 週間ほどかかるのでなるべく早く始動することが大切。
■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：
教養学部前期課程であったため、特に必要なし。
■語学関係の準備/Language preparation：
あくまで向こうの大学で勉強するので、自分の意見をしっかり英語で伝えられるレベルは最低限必要だと思う。また、様々な国の方々が暮らしているので、授業で扱うようなリスニング教材では聞き取れない場合があるため、「生きた英語」に触れることが大切。

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	250,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	170,000 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：	
レンタルスーツケースを 1 万円弱で借りた。また、7 千円の課金で海外で携帯を使えるようなプランに加入した。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000 円/JPY

食費	20,000　円/JPY
交通費	40,000　円/JPY
娯楽費	30,000　円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

ホームステイ先で食事を用意してくれたため、旅行に行く際や平日の昼間を除けば食費はかからなかった。

■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：

東京大学海外派遣奨学事業 2022 年度第 1 回短期超短期海外留学等奨学金

■受給金額（月額）/Monthly stipend：

80,000 円

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

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

大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

まず、自分は海外大学院への留学を考えているためその動機づけにとってはもってこいのプログラムだった。英国での学習環境や外国生徒の学習姿勢を間近で見れたということは今後のためにもかなり有意義なものであったと思う。また、ホームステイファミリーと一緒に過ごすことで彼らの生活スタイルや価値観に触れることができ、自分の視野がかなり広まったと思う。

■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：

最も大きな影響は海外でも一人で暮らしていける自信がついたことだ。就職活動をする際に、国内の企業だけに囚われず視野を広く持っていきたい。

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

■今後参加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：

行って後悔するといったことはあり得ません！迷ったら絶対行きましょう。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：

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：2022/9/2

■ID：C22057

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer25.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
時間があったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
動機は夏休みに特にやることがなかったために、初めての海外経験を積もうと思ったから。迷いはありませんでした。しかし、イギリスにするか、ニュージーランドにするかは迷いました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
マスクをしていないと、今回のように集団感染を起こすということが分かった。

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

■概要/Overview：
初学者向けということもあり、楽しく学ぶということに重点を置いていたような気がします。内容が難しいということは全くないので、人によっては物足りないかもしれません。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
旅行
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
ロンドンとスコットランドに行きました。異文化体験は非常に興味深く、現地の人々との生の交流は忘れ難い経験になりました。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
前述の旅行でつぶれました。

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

■設備/Facilities：
フリーWi-Fi が大学内にはありました。図書館は訪問していないのでわかりません。スポーツ施設についてもわかりません。食堂は oasis というのがあり、昼食をそこでとる人も多かったです。
■サポート体制/Support for students：

ケアのための面談が毎週大学でありました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学からの紹介でホームステイでした。個室が与えられ、食事も朝夕出たので、むしろ東大寮よりも快適でした。

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

天候はほとんどずっと晴れでした。寒さも聞いていたほどではなく、半そでで問題ありませんでした。交通機関はシェフィールドならバスが便利でした。食事はあまりおいしくないです。日本食を持っていくと楽しめます。

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

クレカを 2 枚持っていきました。現金はあまりもっていかないことをお勧めします。1 万円分替えたのですが、とても使いきれませんでした。現金決済文化ではないようです。

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

犯罪にだけは巻き込まれないように気を付けていました。同行者にも事件に出くわした人はいなかったために詳しいことはわかりませんが、荷物からは目を離さないようにしたほうがいいかもしれません。

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

列車，バス

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

docomo 海外パケット

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：

基本的には、大学からの指示を受けて期日を守って各種書類を提出すれば大丈夫でした。しかし、航空券については大学からの指示を待っていては席が埋まっている場合があったようです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

ビザは必要としなかった。

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

自分は特に疾病を有していなかったので、軽く鎮痛剤などの市販薬を持って行っただけでした。けがをしたので、絆創膏を持って行ったのは好判断だったように思います。

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

大学から加入必須と言われていた付帯海学だけ入りました。特に言及することはありません。

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

夏休み期間のため、手続きはほとんどありませんでした。アドミニ棟の前期教養チームのところに留学の報告をし、承認を受けるだけです。

■語学関係の準備/Language preparation：
語学レベルは IELTS5.5 程度しかありませんでしたが、特に困ることもありませんでした。かなりの初学者向けかもしれません。語学学習等はオンライン英会話を半年程度受講していました。

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	350,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	25,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
OSSMA3,000 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	95,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	28,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
東京大学海外派遣奨学事業 2022 年度第 1 回短期超短期海外留学等奨学金
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内，教員から聞いた。

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
初の海外体験として、かなりイージーな経験を積ませてもらいました。同大からの人たちも非常に友好的かつ意欲的で、刺激をもらえました。
■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：
特になし。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
ためらうなら参加すべき、ブリットレールパスは偶数枚購入にすべきかつオンラインになった影響でイギリスからでも 1 日で発行できた。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
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：2022/9/26

■ID：C22058

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer26.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
この先の留学を見据え、外国での生活を実際に体験したり、語学力を向上させたりしたかったから。また、所属しているサークルや団体の活動はあったものの、就活や卒業前の準備などに追われる期間よりも参加しやすいと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
夏休みを利用してプログラムに参加したいと思っていたため調べたところ、SNS か何かでこのプログラムがあることを知った。対面開催だったため迷わず参加を決めた。数週間後に締め切りが迫っていることを知り、急いで準備した。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍でも派遣を決定してくださったことはありがたかったです。コロナウイルスに感染して滞在期間を延長する場合の滞在先が不透明で不安だったので、改善していただきたいです（同じホストファミリーのところで滞在を延長できるということだったが、その際の同意があまりはっきりしていなかったのか、私のホストファミリーはプログラム終了後に旅行に出かける予定があり延長滞在は難しい、という認識でした。大学の寮も滞在はほぼ不可能とのことだったので不安でした）。

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

■概要/Overview：
＜午前の授業＞ TEDtalks を題材にした教科書に沿って、ペアワークや文法問題をしていくという形式でした。クラスによってはライティングやプレゼンの準備などの宿題が課されます。 ＜午後の授業＞ シェフィールド大学の先生方から講義をしていただき、その後テーブルごとにディスカッションするという形式でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you

chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：

プログラム以外のことに取り組む余力がなかったから。

■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：

ベイクウェルなどシェフィールドから近い観光地に日帰りで旅行したり、市外のロンドンやヨークなどに旅行しました。ELTC の企画する Social Program の週末旅行に参加するのもおすすめです。

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

■設備/Facilities：

シェフィールド大学の図書館は複数ありますが、そのうちの 1 つは 24 時間空いていて、学生証を提示すれば入れることができます。スポーツ施設については大学のジムがあるようです。ELTC 内には併設されたカフェがあり、テーブルだけ利用することもできます。

PC についてはオンライン授業のために自分の PC を持参しました。ELTC にも PC はあるようでした。学内では eduroam という Wi-Fi を利用することができます。学校やホームステイ先以外での Wi-Fi 利用については、グローバル Wi-Fi の Wi-Fi をレンタルしました。

■サポート体制/Support for students：

基本 ELTC 関連のことについては ELTC の受付で質問し、クラスのことや英語の学習方法については先生とのチュートリアル（希望制）で質問しました。心身のサポートについては大学の機関を利用して相談することも可能です。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

今回の留学の滞在先はホームステイでした。大学から紹介されたホームステイ先で同じ東京大学の学生と 2 人 1 組で滞在していました。ホームステイ先の情報と同じホームステイ先の学生については事前にメールで通知されましたが、今回は出発直前まで知らされなかったので、事前に聞きたい質問があればそれより前にまとめておきましょう。

プログラム中により英語を使いたい人は、同じホームステイ先の学生と日本語を制限するルールをつけるか、ホームステイ先に 1 人で滞在する旨を希望することをおすすめします。

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

＜気候＞1 日のうちの天気が変わりやすいものの、8 月 2～4 週は晴れていることが多かったです。晴れている際は日差しがとても強いため、日焼け止め、サングラス、帽子を適宜用意してください。日本と同様に、翌日の天気予報を確認して、折り畳み傘等必要なものを持参してください。日中と、朝または夜の間で温度差が激しいので、温度調節のしやすい服装をお勧めします。またとても日が長く、8 時頃でも明るいです。※エディンバラなどさらに北部への旅行を考えている人は特に防寒対策に注意してください。

＜周辺の様子＞シェフィールド大学の施設は市街地に分散して建っていて、ELTC は市街地の中心から 10～20 分程度の距離の道路沿いにあります。市街地については、暗くなる前までの治安はおおむね良いです。飲食店以外のお店や施設は 17 時頃など想定よりも早い時間で閉まる場合もあるので、行きたい場所は事前に閉まる時間をチェックしておくといいと思います。シェフィールドについて、ガイドブックなどから

事前に得られる情報は少ないかもしれませんが、ホストファミリーや ELTC の先生に話しかけて詳しい情報を聞いてみましょう。
＜交通機関＞市内での移動は徒歩か、バスまたはトラムのいずれかの交通機関を利用しました。大学へのバスについては到着日～登校日の間にホストファミリーに指示を仰ぐとよいでしょう。週末の旅行で市の外に出る際は、シェフィールド駅（鉄道駅）やシェフィールドインターチェンジ（バスターミナル）を利用しました。週末の旅行については、行先によっては市街地を経由しない方が近い場合などもあるので、軽くホストファミリーと雑談して交通情報を得てみることをおすすめします。特に週末のストライキの情報などについては、前後への影響も踏まえ、ネットで調べたり現地の人や駅員に聞いてみたりしましょう。
＜食事＞ホームステイ先での食事については、かなりそれぞれのホームステイ先に依ります（ホストファミリーの中に移民の人がいたり、いろいろな家庭でいろいろな食事が出ていたように思われます）。平日の昼食については、ELTC から歩いて 5 分ほどの距離にス―パーマーケットやフィッシュアンドチップス屋があり、そこで購入するのがほとんどでした。

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

＜クレジットカード＞かなりキャッシュレス化が進んでいるので、現金だけではなくクレジットカードを持っておいた方が良いです。自分のカードの限度額はあらかじめ確かめておきましょう。参加費など大きな額の支払いなどでなぜかブロックされてしまうことがあるので、予備のクレジットカードを用意しておくとよいでしょう。
＜現金＞200 ポンドほど持参しました。ほとんどの場所でカードが利用できるので原則カードで支払い、現金は友達間でのお金のやり取りくらいでしか使いませんでした。

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

・シェフィールドの治安はおおむね良いですが、パブで飲酒したり夜出かけたりする場合は複数人で行動するなど注意しておきましょう。
・健康状態についての不安は、現地の大学の機関に相談できます。
・コロナ関連：シェフィールドの街中ではマスクをしていない人がほとんどでした。その他のイギリスの場所でも、マスクの着用が推奨されている場所がある程度で、それ以外の場所ではマスクを着けていない人も多かったです。集団感染のリスクに備えて屋内ではマスクをつけておくことをおすすめします。
・パスポート管理：パスポートは失くすことのないように、例えばスーツケースに入れて鍵をかけて管理するなど、注意して保管することをおすすめします。シェフィールドよりも比較的治安の悪いロンドンなどに遠出する際は、スーツケースではなくバックパックで旅行し、パスポートなど持っていく必要のない貴重品はホームステイ先のスーツケースに保管しておくようにしていました。

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

列車，バス，トラム（路面電車）

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

キャンパス Wi-Fi，レンタルしたルーター

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

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

Go Global Statement は不採択になり再提出を求められる場合もあるそうなので、早めに書いておくのがベ

ストです。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
学生は手続きをする必要はありませんでしたが、渡航前に配布される大学の証明書を印刷して持参し、入国時に空港の人に見せる必要があります。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
胃腸薬、解熱剤、鎮痛剤を持参しました。到着日の空港からシェフィールド大学への移動の際や、週末の旅行のストライキの際などにバス移動をすることがあるので、心配な方は酔い止めを持っていくことをおすすめします。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
大学指定の付帯海学保険に加入しました。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
前期課程 Web サイトのお知らせ欄が更新されていないか確認することをおすすめします。
■語学関係の準備/Language preparation：
海外などへの留学経験や在住経験はなく、大学入学後は英語の授業でしか英語を運用していませんでした。さらに、大学の授業で英語を履修しなくなってからは全く英語を話さなくなっていたため、イギリス到着後に感覚を取り戻すような形になってしまいもどかしかったので、出発前からもう少しスピーキングに慣れておくべきだったと感じました。

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	400,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	165,000 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)	8,300 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：	
派遣先への支払い：プログラム前までに支払いが済んでいないと授業が受けられない可能性があるので余裕をもって支払いを済ませてください（私は、向こうの手違いで語学センターではなく大学の方に振り込まされてしまい、その確認ができるまで授業には参加できない、というような事態が起こりかけましたが、事情を説明したところ何とか初日から受けられました）。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY

交通費	50,000　円/JPY
娯楽費	50,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
交通費：天候やストライキによるキャンセルがないか調べて、余裕をもってオンラインで予約しておくと、値段が高くなりすぎないと思います。	

■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：
海外で生活するイメージが少しつかめた。 イギリスの一面的なイメージだけではなく、当然かもしれないがイギリスにもいろいろな考えを持っている人がいることを理解できたことに意義があった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外で働くことへのモチベーションが高まりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
語学力に不安があるけど海外留学してみたい人には本当におすすめです。3 週間はあっという間なので、日本でできないことをして成長してください。語学センターから一歩出て、現地のいろいろな人と話してみるのも良いと思います。2 回しかない土日の自由な期間を余すことなく満喫してください。日本人の知り合いを増やすことも大切ですが、日本人が多い環境に甘んじすぎないよう、考えて行動してみてください！
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
地球の歩き方の Web 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：2022/9/6

■ID：C22059

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer27.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
コロナが広がって以来初めてサマープログラムで現地に行くことが可能になり、この機会を逃すわけにはいかないと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
イギリスという国、文化（特に音楽）、人にとても興味があったので参加しました。サマープログラムの告知がされたと瞬間に参加したいと思いましたが、円安や近年の情勢により飛行機代や食事代全てが高かったので躊躇しましたが、奨学金が少し支給されるとのことだったので参加を決意しました。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
コロナ禍で感染拡大が懸念される中、開催してくださったのは本当に嬉しかったです。

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

■概要/Overview：
午前はレベル別で 4 技能のうち、特にスピーキングやリスニングを鍛える授業を受けました。授業自体は楽しく良かったのですが、ほぼ日本人のみでクラスが構成されているので、気をつけないと日本語に逃げてしまう時がありました。午後は東大生向けにアレンジされた文理さまざまな分野の講義を受けた後、ディスカッションを行いました。TA が 1 つのグループに 1 人配置され、話を回す形でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
散歩
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
晴れが続いていたので散歩とピクニックを狂うようにしていました。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
ロンドンにみんなで旅行にいったりヨーク、ダラムへ一人旅をしました。

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

■設備/Facilities：

24 時間開いている図書館（しかもシャワー付き）や短期留学でも利用できるスポーツ施設などがありとても快適でした。また、図書館で PC も使用できました。通信環境は場所によってまちまちですが、不便を感じることはさほどありませんでした。シェフィールド大学の自分のアカウントで eudram という Wi-Fi に無料で接続することができます。

■サポート体制/Support for students：

プログラムの初めと終わりで面談が一部のクラスではありました。また、生活面や精神面ではホストファミリーにかなりサポートしてもらいました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

東京大学とシェフィールド大学が指定する、ホームステイ先に滞在しました。2 人 1 組で 1 つのステイ先に割り振られることが大半でしたが、自分を含め数人は 1 人でホームステイをしました。設備等はステイ先により違いますが、1 人 1 部屋が割り当てられプライバシーがしっかり守られ、快適な留学生活を送られたと思います。シャンプーやリンスは向こうで用意してくださるのですが、海外のシャンプーは泡立ちが悪いため気になる方は持参をした方が良いと思います。

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

私たちの行った期間はイギリス人も驚くほど晴れの日が続き、かなり暑かったです。前半は半袖短パン、後半は半袖長ズボンに羽織るものを持ち歩いていました。冷房設備がない住宅が多く、煉瓦造りのためかなり涼しくなる夜でも熱がこもってしまい、部屋は夜かなり暑かったです。大学周辺は街全体も含めてかなり治安が良く、中心地へのアクセスも良かったです。ただ、バスが時間通りにこないことが多かったので授業開始時刻ギリギリに着くようにすると遅れることがあるので注意です。食事は朝夜はホストマザーが作ってくれ、お昼はスーパーで買ったり、自分で作ったりしました。イギリスは外食は高いですが、パンやハムといった既製品ではないいわゆる具材がかなり安かったので助かりました。

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

行く前にクレジットカードを新しく作りました。1 枚は持っていたのですが、上限があったり、盗まれたりした際に身動きが取れなくなると思ったので作りました。日本よりも電子化が進んでいるので、クレジットカードさえあれば最低限生活はできると思います。現金は 1 万円分持って行きましたが、最後使いきるのが大変でした。しかしトイレが一部有料のところがあり、コインでしか払えないところが数カ所あったので小さい小銭も持っていると安心です。

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

大学のあるシェフィールドはかなり治安がよく、旅行で行ったヨークやロンドンもディープなところに入らなければ、さして治安は悪くないと感じました。胃腸薬や花粉症の薬、ピルなど薬は一通り持っていった方が良いと思います。

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

列車, バス, Uber

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

キャンパス Wi-Fi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
海外渡航届やホームステイ先を決めるためのフォーム、保険に関する提出物など、かなり多かったです。提出するまでの期間がかなり短かいので提出するよう言われたらすぐフォーム記入をしましょう。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
今回ビザは必要ありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
出発前に PCR 検査などやる必要は特にありませんでした。常備薬も持っていくと安心ですが、風邪薬や鎮痛剤などは現地でかなり安く手に入ります。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
大学が指定する付帯海学に加入したほか、念のためにもう一つ保険に加入しました。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
前期教養学部は本プログラムに応募する際に教務課に説明を少し受けるのみで良いと思います。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に準備はしていませんでした。あえてしたというならば、映画を見てリスニングの映画を見ました。

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	240,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	170,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	150,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

ホームステイだったので家賃に朝、夜食代が含まれています。 土日にカフェ等で豪華なお昼を食べたかったので、平日は自分で作っていました（自分で作ると 1/3 くらいに抑えられます）。

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
満足した点は初めての海外という体験を充実したバックアップがある中で体験ができたということです。その一方でかなり自由度が高かったので自分で進んで一人で何かをやるという経験ができたのは良かったと思います。また、イギリスという国、文化も知れて将来留学/永住する国の候補の一つになりました。
■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：
今後長期留学や海外で実際に働いて住みたいという気持ちが強くなりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後参加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：
短期というだけあってやることは本当に限られています。自分の殻を破ってイギリスでしかできない体験を進んでしましょう。私は初めミスを恐れ、人を恐れて何か困ったことがあったらすぐにスマホに頼っていましたが、現地の人に聞いた方が早かったり正しかったり、丁寧に優しく教えてくれます。初めの一歩はかなり大きく踏み出すのは怖いですが、一旦歩き始めてしまうと留学がより楽しく、濃いものになっていくと思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
Google map, Uber（タクシー）

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：2022/9/16

■ID：C22060

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer28.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

■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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
夏休みで授業がなく 2 ヶ月時間があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
夏休みの時間を充実させたかった。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
日本ではいろいろ心配されたし、MySOS の手続きなどが若干面倒くさかったが、行ってしまえば、コロナのことを一切気にせず過ごせた。

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

■概要/Overview：
ディスカッションがメイン。最初にクラス分け試験があるので、自分のレベルに沿った授業を受けることができる。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
観光したくて時間がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
ロンドン、ノッティンガム、ヨークに行った。特にノッティンガムは 5 ポンドのシェフィールド大学のツアーに参加した。ストライキが頻発したので、情報に注意すること。

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

■設備/Facilities：
大学の施設は全て充実していた。
■サポート体制/Support for students：
東大からのサポートはほぼなかった。しかし自分でどうにかなった。シェフィールド大学は語学面、学習面

においてはサポートしてくれたと思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
ルームシェアのホームステイ、大学からの紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
涼しいし湿度が低い。大学の近くに美味しいフィッシュアンドチップス屋さんがあるのでおすすめ。交通機関は中心部はトラムやバスなどが充実しているが、ホームステイ先が比較的僻地だったので、バスの捕まえ方に苦労した。食事は思っていたより全然美味しい。ホームステイ先の食事が特に美味しかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
クレカを購入した。実際に支払うときもクレカを使った。会社は visa,と american express
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
よく寝てよく食べる。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
列車，バス
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
キャンパス Wi-Fi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
保険の登録、飛行機の予約 アドバイス：飛行機は高くなっているので早めにとったほうがいい。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
取っていない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
薬はいろいろな種類を持っておくほうが良い。接種証明書や My SOS のアプリをあらかじめ入れておくといい。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
OSSMA、付帯海学
■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：
アドバイスを聞きに行く。前期教養の場合は特にこれといって注意することはない。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEFL を留学の前後に設定して、どの程度改善したかがわかるようにした。

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	300,000　円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	170,000　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)	30,000　円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	100,000　円/JPY
食費	30,000　円/JPY
交通費	40,000　円/JPY
娯楽費	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：
英語力の上達を図って参加したが、結果的に英語学習へのモチベーションが向上した。またどこの街でも大体どうにかなるという度胸がついた。さらに学部学年を超えた友達ができたことが良かったと思う。
■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：

海外で就職したり海外の大学に転学するという選択肢が増えた。具体的には決めていない。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
夏休みが 2 ヶ月もあるのは多分大学生が最後です。その 2 ヶ月をどう使うかは個人次第で、どれが正解とかはありませんが、留学を一つの選択肢に入れてみるといいと思います。費用はかかるけれど、お金で買えない貴重な経験と、人間関係を構築できます。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
前回の留学体験記

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：2022/9/9

■ID：C22063

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部サマープログラム

■プログラム情報/Program information：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-summer29.html

■派遣先大学/Host university：シェフィールド大学

■プログラム期間/Program period：2022/8/8 ～ 2022/8/26

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：博士後期課程 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
夏休みだから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
安かったので見つけた瞬間飛びついた。
■コロナ禍での派遣について/What is your opinion on studying abroad in COVID-19 pandemic?：
罹るときには罹るものです。

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

■概要/Overview：
楽しかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research：
パブやアフタヌーンティーに行った。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research：
スコッチウイスキーは美味しいです。アフタヌーンティーはとても高いお店に間違えて入ってしまいました。事前に値段を確認して入るといいと思います。
■週末の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?：
ロンドン、オックスフォード、エディンバラに旅行した。

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

■設備/Facilities：
何も使わなかった。
■サポート体制/Support for students：
まあまあ。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it：
シェフィールド大学が手配してくれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
気候：涼しかった。 大学周辺の様子：治安が良かった。 交通機関：時々遅れる。 食事：グルメブームらしい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
殆どクレジットカードを使った。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
コロナはかかるときにはかかります。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time：
列車，バス, Uber，地下鉄、トラム
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program：
キャンパス Wi-Fi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
忘れた。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
何もしなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
大学指定。
■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：
忘れた。
■語学関係の準備/Language preparation：
何もしなかった。

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	300,000　円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など） /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000　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)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	150,000 円/JPY
食費	80,000 円/JPY
交通費	80,000 円/JPY
娯楽費	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
スピーキング力が向上した。
■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：
まだわからない。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
とにかく楽しかったです。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during program：
ない。