

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/24

■ID: C24049

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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 年

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

夏季は時間があり、また気候としても優れているため。

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

5 月ごろ決めました。夏は他のプログラム等もあるのと、費用面とで迷いましたが、長期の参加は大学時代にしかできないと思い、決断しました。

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

■概要/Overview:

皆で出かけるイベントがあるのですが、その前にリサーチをして互いに発表する授業があり、ためになりました。またグループでのディスカッションが多く、かなり頭を使いました。

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

文化活動

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

行われている行事に参加するなどしました。

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

主に一人で旅行に行きました。ウェールズやスコットランドまで足を伸ばしました。

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

■設備/Facilities:

よく購買を利用していました。レストランはかなり高いので使いませんでした。Wi-Fi は問題ありませんでした。

■サポート体制/Support for students:

特に問題なかったので関係ありませんでしたが、何人か相談に乗ってもらっていたようです。

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:

大学の手配です。一人一部屋があてがわれる形で特に不便はありませんでした。

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

実際にはかなり寒いので、夏でも長袖を多く持っていくと良いと思います。毎日着るので、上着も2着以上あると良いかと思います。大学はバスで通いますがそこまで本数が多いわけではなく、遠い人は少し大変そうでした。食事ですが、昼は物価の都合もあってカップ麺やパンを食べることが多くなると思います。日本から何か持ち込めるものがあれば良いと思います。

■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:

治安は警戒していればそこまで問題ないと思います。かなり寒いので気候の関係で体調を崩す人も多かったのですが、そのようなときに使えるものをなるべく持っていくと良いと思います。緑茶や味噌汁を飲んで落ち着くことができました。

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

基本的にクレジットカードを使いました。海外用にデビットカードも作り、現金が必要なときは両替商ではなくATMの利用ができるようにしましたが、実際にはほぼ現金を使いませんでした。

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

キャンパス Wifi、SIM

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

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

選考を通過してからプログラム開始までに様々な提出物があり、東大と現地大の両方で確認しなければいけないので大変ですが、わからないときはメールで問い合わせると良いと思います。

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

短期なので特に問題はありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

オンライン英会話の活用で会話に慣れる練習をしました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

なし

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

携帯する薬として、風邪薬のほかに鼻炎薬、胃腸薬等を持っていき、結果的に役立ちました。必要であれば皮膚科や眼科などの薬も忘れないようにしましょう。

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

指定のものに加入しました。特に使わなかったのですがひととおり十分だと思います。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	210,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000	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)	7,710	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
旅費は娯楽費に含まれています。		
■ 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 :
海外で長期滞在するのは初めてだったので、具体的に実際生活するとしたらどんな感じかという雰囲気を軽く味わえたのが、今後の進路を決めるうえで参考になりました。

■ 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 :
海外勤務等を候補に入れるかの判断材料になりました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
期間は意外と短いので、自分から何か動かないとあまり学びは得られないと思います。積極的に色々参加し、コミュニケーションを取るように心がけてください。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/4

■ID: C24050

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

英語の力を伸ばしていくにあたって、早い段階で海外に行ってみる経験をするのはその後英語学習を進める時にも良い影響があるだろうと考えました。夏休みが長かったため、その期間を活用しようと考えました。

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

大学に在籍中に語学留学をしたいと考えていて、5月の留学説明会に参加しました。せっかく機会があるなら挑戦しようと思い、参加を決めました。

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

■概要/Overview:

あまり課題が出ないので、課外時間はそれぞれお土産を買いに行ったり観光しに行ったりして過ごすことが多かったです。

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

スポーツ

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

スポーツセンターを利用し、10 人ほどで卓球をしました。

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

ホームステイ先が同じであった友人と観光に行くことが多かったです。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設を利用しました。予約が必要で、お金もかかるので計画して利用すると良いと思います。

■サポート体制/Support for students:

バスの利用についてで質問した際、丁寧に対応してもらいました。

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:

2人で同じホームステイ先に滞在しました。それぞれに1人部屋の寝室をもらって過ごしていました。

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

少し涼しめの気温でした。長袖の羽織をいくつか持っていくと良いと思います。

■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:

スリがいると聞いていたので、気をつけて過ごしていました。

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

クレジットカードで支払っていました。現金は両替して持って行きましたが、全く使いませんでした。

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

キャンパス Wifi、eSIM

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:

まず東京大学に申し込み、参加可能であるという通知を待ちました。参加できることになってから、パスポートを取得し、飛行機のチケットを取り、保険に申し込み、スーツケースなど必要なものを準備しました。それから相手大学への申し込みと支払いをしました。私は奨学金の手続きに不備があったようで受け取ることができなかったのも、きちんと期日までに申し込めるように注意すると思います。

■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:

一番初め、東京大学に申し込む際に留学にかかる説明を受けました。

■語学関係の準備/Language preparation:

私は英検以外の英語試験を受けたことのない状態で参加しましたが、問題なく過ごすことができました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは取得していません。

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

入学時に健康診断を受けていたので再度受けることはしませんでした。

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

東京大学から必須といわれたものに申し込みました。その他の保険には特に申し込みませんでした。

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

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

航空費/Airfare	350,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY

etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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 :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
宿泊費と大学に通うためのバスの料金はプログラム料金に含まれていました。交通費とした金額は、自分で旅行するための電車代等です。	
■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 :
自分の英語を伸ばしていくために、何が足りないのかをきちんと自覚できるきっかけになりました。英語の能力が実際に伸びたのかどうかはわかりませんが、今後のためにすごく良い経験をしたと思っています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
私自身が今後のキャリアに対する見通しを持つことができていないためあまり影響を受けていないと思います。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学相談窓口に行き、先輩に相談に乗ってもらって準備を進めました。わからないことがあったら聞いてみると良いと思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にはないです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/1

■ID: C24051

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

もともと大学のうちに留学してみたいと思っており、早いうちに実行してしまおうと思ったから。

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

中学・高校時代にコロナで海外研修に行けなかったのもあり、大学で行きたいと考えていたときに、海外経験の少ない学生向けのサマープログラムがあることを知り、ぴったりだと思って参加を決めた。また、ホームステイができることから、ウォーリック大学のプログラムを選んだ。しかし、留学費用が高いことや、8月いっぱい他の予定をあきらめなければいけないことから、ぎりぎりまで参加するかどうか迷った。

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

■概要/Overview:

授業は基本的に予習は不要で、一度課題が出た。それに加え、一か月を通して、イギリスと日本の文化の違いについて班ごとにテーマを選び調べて発表するプロジェクトがあった。また、イギリスの音楽やストリートアート、家族の在り方など、文化についての授業もあり、面白かった。毎週木曜日と土曜日に旅行が企画されており、ロンドンやオックスフォード、ウォーリック城などに行った。

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

スポーツ

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

放課後に一度、友達とスポーツ施設を予約して卓球をした。

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

オックスフォードや、ロンドン、ストラットフォード・アポン・エイボン、バーミンガムに旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

図書館が一つあった。また、バドミントン、卓球、ラケットボール、水泳などができるスポーツ施設があり、有料で使うことができた。キャンパス内にスーパーマーケットが一つとカフェがいくつかあり、昼食はそこで購

入して食べた。Wifi 環境が整っていた。
■サポート体制/Support for students:
日本語が通じるサポート員はいなかったが、何か相談するときは、先生方は英語力に自信がない人でも聞き取れるように、簡単な言い方にしたり、一語一語はつきり発音したりと、工夫をしてくれた。授業を受ける教室がある建物に担当の先生のオフィスがあり、何かあれば相談に行くことができた。

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:
派遣先大学からのアンケートに答えて、それをもとに派遣先大学がホームステイ先を決定した。各ホームステイ先には 1 人または 2 人の学生がステイし、1 人一つベッドルームがあった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
イギリスは日本に比べてとても涼しく、八月でも気温は 25 度以下だった。晴れた日の日中は暑くなる日もあるが、朝夜は寒いくらいだった。また、日がとても長く、日の入りが夜9時くらいだった。ホームステイ先から大学まではバスで通学した。市内を走るバスに乗れるカードが派遣先大学から支給されたため、市内を自由にバスで回ることができた。イギリスはバスの交通網が発達しており、市内の移動には基本的にバスを使った。旅行先でもバスを多く用いた。ホームステイ先での食事はホストファミリーによって異なるが、私のホストファミリーは朝食にトーストや卵、トマト、シリアル、夕食にスパゲッティや魚のフライなどを用意してくださった。
■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:
観光の際、人込みではリュックを前に持つようにし、クレジットカードやスマホはウエストに入れて洋服で隠して持ち歩いた。また、日本にいる時よりも疲れやすいと感じたので、睡眠時間を確保するように心がけた。一度体調が悪くなったときがあり、その時はマスクをして周囲に体調が悪いことを告げ、無理をしないようにした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
日本でクレジットカードを2枚用意した。イギリスは日本よりもキャッシュレス決済が普及しており、現金が使えない店も多かったので、日本では 10,000 円だけを両替して現金ポンドで持って行った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
まず自分の所属する教養学部の教務課がある駒場のアドミニストレーション棟の窓口で、留学による教務課関係の手続きについての説明を受け、UTAS を通じて参加申し込みをした。参加決定後は UTOL を用いて、パスポートやフライト情報、海外保険への加入などの手続きをした。派遣先大学への提出物も、UTOL から提出した。
■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:

教養学部教務課窓口に行き、留学を考えているため学務上の注意点を聞きたいと伝えて説明を受け、担当者の名前と説明を受けた日付を書いてもらった。
■語学関係の準備/Language preparation:
直前に試験があったため忙しく、出発前には特別な語学学習はできなかった。TOEIC や IELTS は受けなかった。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは不要だった。派遣先大学から invitation letter が発行された。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
喘息を持病として持っていたので、念のため吸入器を用意し、またアレルギー性鼻炎の薬ももらった。その際、薬局で英語の薬の説明書をもらった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
加入必須の海外保険に加入したのみだった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	310,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,700	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	4,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	180,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		
食費について、平日の朝食と夕食はホームステイ先で食べることができ、昼食は自分で購入した。サンドイッチが 500 円～800 円くらいだった。外食を何回かしたが、物価が高く、毎回 3,000 円近くかかった。週末は毎回旅行に行ったため、娯楽費が高くなった。旅行については、木曜の午後と土曜日の一日に集団でロンドンなどいくつかの都市への旅行が企画されており、それに加えて個人的にさらに観光したい人は各		

自でホテルを手配した。旅行の行き帰りはバスが手配されていて、その料金はプログラム費用に含まれていた。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
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(本部国際教育推進課)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 :
残念ながら、英語力はそこまで向上しなかったように思われるが、コミュニケーション力が上がった。自分の持っている英語力で言いたいことを伝える工夫ができるようになった。例えば、別の言い方を探したり、例を挙げたり、身振り手振りを使うなど。さらに、英語で話しかける度胸が身についた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外でもなんとか生活していけることがわかったので、海外を舞台に働くことのイメージが少しついた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
未定
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外経験が少なく、英語で生活する経験をしてみたい人にぴったりのプログラムだと思います！なによりも、コミュニケーション力を身に着けることができると思います。もし参加が決まったら、プログラム期間をどう最大限に活用できるか考えて、実行するともっと有意義な時間にできると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
参加中、旅行の計画を立てる際になるぶトラベルガイドブックを大いに参考にした。また、バスなどの公共交通機関を調べるのに google map をいつも活用した。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/3

■ID: C24053

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

4年生では何かと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?:

英語初心者向けであり、海外経験がなかった私にとってはハードルが低かったため。また、ホームステイがしたかったことも参加の動機の一つである。プログラムは東大の主宰する留学フェアで知り、すぐに参加を決めた。

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

■概要/Overview:

予習や復習は特に必要なかった。一度だけ短いエッセイの宿題が出た。プログラムを通して少人数のグループで特定のトピックについて研究し、最終日にプレゼンテーションをするのだが、その過程でやった、キャンパス内で歩いている人にするアンケート調査が、色々な国の人たちと会話する機会に慣れて楽しかった。

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

文化活動

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

ホストファミリーがとても活動的な方だったので色々なところに連れて行ってもらえた。例えばパーティに参加して多くの現地の人たちと喋る機会に恵まれた。

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

ロンドンに友人と出かけたり、ホストファミリーとパーティや観光地を訪れた。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設は新しく、きれいであったが使うのにある程度お金がかかり、結局使わずに終わった。図書館も入れるが、使わなかった。いわゆる食堂はなく、多くの人がスーパーでサンドウィッチやインスタントラ

一めんを買って食べていた。Wifi は特に問題なく使えた。
■サポート体制/Support for students:
自分に関しては特に問題がなかったため、これといったことはわからないが、相談しやすい環境にあったと思う。

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:
大学からホームステイ先が指定された。友人と二人で同じ家に宿泊することになったが、一人一部屋が用意され、勉強机や Wifi など完備されていた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候はとても過ごしやすかった。少し寒いと感じる時もあった。交通機関はあまり使わなかったが、特に不便は感じなかった。ホストファミリーの食事はとても美味しかったが、外での食事は日本と比べると 2 倍ほど高いと感じたし、栄養面もあまり考慮されていないと感じた。
■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:
宿泊した家の周りはとても治安が良く、夜の散歩なども楽しめた。出先で財布を無くしてしまった友人がいるので、財布や貴重品は常に身につけておくと思う。一ヶ月はあっという間なのでホームシックになったり寂しく感じることは全くなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
日本で使っていたクレジットカードをそのまま使った。現金は 20,000 円ほど日本でポンドに変えて持って行ったが、ほとんどがクレジットカード決済で、20,000 円で十分であった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
パスポートの写し、保険加入、ホームステイに関するアンケートなど。ぎりぎりにやるのではなく、時間に余裕を持って終わらせるのが良いと感じた。
■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:
学部のオンラインホームに回答した。指導教員の許可が必要とのことだったが、特定の指導教員がいない状態だったので、学科長にお願いした。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に語学学習は行っていない。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
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:

持病があるため、留学が決まる前から主治医の先生と相談して、留学に向けた薬の量の調整などを行った。また、英語での紹介状も準備して留学に行った。

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

大学から指定された必須の保険に入った。クレジットカードでの支払いがうまく行かなく、期限ぎりぎりになってしまったので、できるだけ時間に余裕を持って手続きをした方がよい。

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

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

航空費/Airfare	350,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	650,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,710 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:

なし

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

家賃/Rent	3000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

なし

■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(本部国際教育推進課)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 :

ホームステイをしたことで現地の人々と話す機会に多く恵まれたり、日本との違いを感じることができた点で満足している。授業は日本人が多かったことで日本語で話してしまうことがあり、もっと積極的に英語を話せばよかったと後悔している。

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

今後海外で活動するモチベーションが高まった。

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

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

迷っているなら一歩踏み出してやってみることをお勧めします。

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

特にない

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/17

■ID: C24054

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

できるだけ早い時期に留学したかったから。

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

去年から決めていた。

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

■概要/Overview:

自由時間が多かったのがよかったです。

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

取り組んでいない。

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

時間がなかった。

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

旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:

図書館

■サポート体制/Support for students:

特になし

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

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.:
寒かったです。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
特になし
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は持って行ってません。
■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:
早めに準備すべきです。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
初ゼミをはやめに提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation:
特になし
■ビザの手続き/Procedures for visa:
なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
アレルギー薬を準備しました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学から支給されたものをやりました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	400,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		

--

■ 留学先での毎月の生活費 / Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃 / Rent	0 円 / JPY
食費 / Food	50,000 円 / JPY
交通費 / Transportation	50,000 円 / JPY
娯楽費 / Entertainment / Leisure	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 :
コミュニケーション力が増えた
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響 / Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働きたいと強く思いました。
■ 進路・就職先 (就職希望先) / Career / Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス / Any messages or advice for future participants :
楽しいし良い経験になるのでぜひ積極的に参加してください !
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物 / Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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(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: 2024/9/9

■ID: C24055

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

留学をしてみたいと以前から考えていて、授業のない夏休みは良いタイミングだと思った。2 年生以降になると、部活を長期的に休むのが難しくなると思い、1 年生での参加を選んだ。

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

諸手続きの日にパンフレットを見て、説明会を聞きにいき参加を決めた。

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

■概要/Overview:

コミュニケーションについて、イギリスの文化について、リーディングとライティング、リスニングとスピーキング、旅行の下調べ、プロジェクトの授業があった。スポーツやパブクイズも楽しかった。

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

取り組んでいない

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

観光したり、家でのにんびり過ごすことが多かった。

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

観光

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

■設備/Facilities:

キッチンに電子レンジがあったので、お昼に冷凍食品を食べることができた。熱湯もあった。

■サポート体制/Support for students:

気になることはいつでも先生に聞けたので良かった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

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.:
涼しくて長袖でちょうど良かった。大学から歩ける距離に安いスーパーがあった。大学内のお店は現金が使えなかったため、現金を使うために歩くこともあった。通学、観光では主にバスで移動し、長距離は電車で移動した。食事はどれも美味しかった。
■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:
治安が悪いところには行かないようにした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
電子マネー(PayPay など)は使えなかったが、ほとんどのお店でカードが使えた。むしろ現金で払えない場面もあったので、現金は少なめで良いと思う。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、ホームステイ先の Wifi、海外のデータ通信

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:
最初に志望動機などを書いて申し込み、参加決定後はアンケートやパスポート、フライト情報の提出があった。UTAS、UTOL のお知らせをこまめにチェックするべき。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
履修等に関して問題がないか、窓口に聞きにいった。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に準備はしなかった。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
健康診断や予防接種は特にしなかった。常備薬の準備をした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
OSSMA、海外旅行保険に加入した。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	320,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	620,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,700 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)	3,800 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	78,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	115,000 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 :
英語の能力が上がったかは分からないが、自分の拙い英語でも他国の人と会話はできることに自信がついた。休みの日に観光もでき、貴重な経験ができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
将来長期留学にも挑戦してみたいと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職, 公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
参加して損はないです！1ヶ月は長いようであつという間なのでいろんな所に行きいろんなことに挑戦すると良いと思います！

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

留学体験記、イギリスのガイドブック

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/13

■ID: C24056

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

私にとっては、1 年生時の 8 月に思い入れがあって、というよりは、行けるときに行っておこう、と考えた結果この時期になった。

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

人生に一度はホームステイを経験したかったため、参加を決意した。

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

■概要/Overview:

宿題はほとんどないが、平日は 9:30-16:00 まで授業があった。

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

スポーツ、文化活動

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

スポーツセンターでの卓球、複数の博物館・美術館への訪問を行った。

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

自分で計画を立てて旅行をした。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設は学生でも有料だった。

■サポート体制/Support for students:

派遣先大学の担当者に情報セキュリティについての相談をさせてもらった。

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:
一人部屋、派遣先大学による手配
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は冷涼。長袖も半袖も持っていくべき。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
博物館や美術館ではリュックサックを前に抱えた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほとんどカードで支払った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
パスポートの写しやフライト情報の提出があった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
アドミニストレーション棟に話を聞きにいかなければならなかった。
■語学関係の準備/Language preparation:
受験期に使っていた英単語帳を復習した。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
取得しなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬は一か月分と予備をもっていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学からの案内に従えばよい。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	320,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
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(本部国際教育推進課)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 :
貴重な経験をつめたことに満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
イギリスの仕事と家庭のバランスのとり方は、とても参考になった。
■進路・就職先(就職希望先) /Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っているならぜひ参加しましょう。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
るるぶ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/2

■ID: C24057

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

春休みに海外ボランティアに参加したいと考えていたため、夏休みに一度留学がしたかった。

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

春休みに海外ボランティアに参加したかったから。

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

■概要/Overview:

グループ学習がほとんど。

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

文化活動

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

街の散歩

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

旅行、街の散策

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設は前もって予約しなければ利用できません。有料です。食堂は営業していません。図書館は利用できます。

■サポート体制/Support for students:

サポートは充実しています。

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: 大学側に割り当てられた。東大の生徒がもう一人いた。家から大学までのバス代は大学側が支給。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.: 最高気温が 25℃もいかない寒い日がほとんどだから、秋か冬用の服が良いです。私は実感しませんでした。日差しが強いと言っている友人がいました。気になる人はサングラスがあると良いかもしれません。現地でも買えます。食事はとてもおいしかったです。じゃがいもが多く主食になります。昼食は安いスーパーで質素なパンを買うと美味しく安く済ませられます。
■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: 夜は一人で出かけない。肩掛けバッグは後ろに回さない。カードは分けて管理する。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy: 口座に直結している VISA カード(利用上限なし)、予備のマスターカード。現金(ポンド¥20,000 分、日本円 ¥30,000)。基本的にカード払いですが、ロンドンのマーケットなど個人の商店の時は現金にすると安心できて良いです。私はマーケットで口頭で£20 と言われ、実際£25 がカードから引き落とされていました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program: キャンパス Wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation: 申請時に時間がかかりました。参加理由の分量がしっかりあります。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo: 前期教養学部の部署に行きました。
■語学関係の準備/Language preparation: 英検2級。他はなし。
■ビザの手続き/Procedures for visa: イギリスに留学する際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: 風邪薬はあったと良いです。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance: 申請時に航空機の予約の詳細を記入する部分があります。早めに航空機を予約すると保険の申し込みも早めに済んで良いです。

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/Airfare	211,020	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
パスポート新規取得 ¥11,000	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
途中でシャンプーとリンスを買いました。普通のサイズ二つで¥400。	
■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 :	
なし	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
イギリスの文化を少し知ることができた。だが、英語力は上がらなかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
なし。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
きっと良い経験になります。しかし、目的と目標を明確にしないと資金を無駄にすることになります。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :
なし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/11

■ID: C24058

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

思い立ったが吉日と考え、留学は早いうちがいいという周囲のすすめもあり決めました。

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

高校の時から留学したいとの思いがあり、長期に行く前に短期で行こうと思い参加しました。

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

■概要/Overview:

授業内でほぼすべての課題が終了する。自由時間が長い。

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

文化活動

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

異文化体験

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

観光

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

■設備/Facilities:

かなり良い

■サポート体制/Support for students:

大学のスタッフやホストファミリーなど話を聞いてくれる大人が常におりサポートされていると感じられるような環境だった。

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:
大学のプログラムで自動的にホームステイでした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は秋のようで過ごしやすかったです。交通についてはバスの定期があったため楽でした。
■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:
特にありません。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほぼ全てのお店でカードが使えるため、現金は必要ないと感じました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTAS の案内に従いフォームに回答するなどしました。早めに行うことをおすすめします。
■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:
プログラム終了後修了書の写しを提出し、このフォームに回答しました。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に行いませんでした。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは取得しませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特に何も準備しませんでした。頭痛薬などは日本から持参すると良いと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
指定されたものに入りました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	220,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	650,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	3,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
良き友人に出会えたことです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
4年生から進路についてのアドバイスをいただくことができたため、自分の進路が明確に定まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
飛び込んでみてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
ハリーポッター(行き先がイギリスだったので)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/3

■ID: C24059

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

学生のうちに、まとまった期間で海外経験できる最後の期間だと思ったから。

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

春ごろに募集要項が出た時点で参加しようと思った。

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

■概要/Overview:

予習はせず、授業+たまに課題がでる程度でそこまで難しいものはなかった。また、グループ発表の資料作りのために行った現地の学生・大学関係者へのインタビューが印象に残った。直接声をかけ、趣旨を説明し、対話をするので、より実践的な英語のスキルが身に付いた。

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

スポーツ, 文化活動

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

バドミントンやレクリエーションなどのスポーツを行った。クラス間での交流やリフレッシュの良い機会になった。また、Cultural trip という、観光する街の下調べをする授業をしたのちに、実際にその街に行ってみるという授業があった。

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

ロンドンとスコットランドへ旅行した。

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

■設備/Facilities:

図書館やスポーツ施設は充実していたが利用はしなかった。食堂は見当たらなかったの、近くのグロースリーストアで昼食を購入したが、それで十分だった。学内 Wifi は快適に使えた。

■サポート体制/Support for students:

語学・学習面に関しては、個別・グループ別に相談できる機会が多く満足だった。特に、分からないところ

はクラスやグループで教えあって解決することがほとんどだった。生活・精神面で実際に相談することはなかったが、相談しやすい環境ではあったと思った。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■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:
個別の部屋で、寝泊まりするには十分な広さだった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は基本的には温暖だが、夜から朝にかけて冷え込むため、長袖と半袖は半分ずつが適切に感じた。大学周辺は、大型スーパーや運動する場があり過ごしやすかった。公共交通機関は、バスを主に使った。大学から配られるカードで周辺地域は基本的に無料でいけるが、対象となる地域や会社に限られるので要確認。食事は、昼ごはん用にカップラーメンやパックご飯を持っていった。現地では物価も高く、食の文化も違うので、食料と割り箸を多めに持っていくとよいと感じた。
■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:
現地の大学の方やホストファミリーに言われたほど治安は悪くないと感じたが、財布はポケットに入れて肌身離さず持つ・リュックを置いて席から離れないなど、日本にいる以上に気をつける必要があると思った、夜は人通りがほとんどなく、店も開いていないので、夜遅くに出歩かないほうがよいと感じた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金を多めに持って行ったが、カードのみの店が多く非常に使いづらかった。クレカの上限価格を超えてしまったり、エラーが生じた時のために、クレカを2枚作ったがとても役に立った。
■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:
東大へ志望届、フライト情報、保険手続き、留学先の申請、ホームステイ先への自己紹介。ホームステイ先の自己紹介は、自分とマッチするホストファミリーが選ばれると感じたので、自分のことをしっかり伝えたほうがよい。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
単位は出ないので、メールを送り安全確認等を行った。
■語学関係の準備/Language preparation:
英語の動画を視聴したり、英会話を行うなどして、リスニングとスピーキングを集中的に練習した。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザはいらなかった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
準備していない

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

大学から推奨されている保険で十分だった。途中で具合を悪くする人が何人かいたので、体調を崩しがちな人は慎重に検討したほうがいいかもしれません。

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/Airfare	250,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

全て概算値で記入しています(以降、単位は全て万円です)

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

連休中に長距離電車や飛行機をたくさん使ったため、交通費がかなり負担になった

■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 :
海外の生活を実際に体験し、現地の文化、人柄、空気感など観光では得られない学びを 1 ヶ月という短期間で高密度で体験できた点に満足している。また、海外で滞在し、英語でコミュニケーションを取ることに抵抗がなくなってきたことが、このプログラムの意義だと感じた。反対に、1 ヶ月では語学力が飛躍的に向上する訳ではなく、むしろリスニングを中心に課題が浮き彫りになる機会が多かった。この経験を、更なる語学学習への足掛かりにしていきたい。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
明確な職業やビジョンがあるわけではないが、海外出張や転勤を任されても積極的に取り組みたいと感じる自信が付き、好奇心が生まれた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外での生活は一生で忘れられない貴重な経験になります。休み期間の 1 ヶ月ということで、失うものは何もないので、ぜひ、勇気をだしてチャレンジしましょう！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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(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: 2024/9/12

■ID: C24060

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

1 年生の最初の夏休み。初の長期休暇を漫然と過ごしたくなかった。

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

5 月半ばに参加を決めた。特に迷いはなかった。

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

■概要/Overview:

課題は毎週出されるが、その日のうちに完了できるものがほとんど。プログラム最後にビデオダイアリーの提出とプレゼンが求められるが、授業内で課題をやる時間があり、日々コツコツやっていたら負担にはならない。

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

スポーツ

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

プログラム参加者で、スポーツ施設に行ってスポーツした。

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

プログラム参加者とイギリス各地を旅行した。

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

■設備/Facilities:

近年設立された大学ということもあり、かなりオシャレかつハイテクな設備で、環境が整っていて勉強しやすいそうだなと思った。食堂は存在しなかった。

■サポート体制/Support for students:

サポートを必要としなかったなので、詳しくは知らない。強いて言うならプログラム参加者が心の支えだったか。プログラム参加者との交流が楽しかったので、ホームシックにもならなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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:

他の東大生 1 人と、2 人でホームステイした。ホームステイ先は大学が斡旋してくれた。

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

治安はよく、気候もかなり穏やか、日本よりも涼しくて過ごしやすい。バス移動がメイン。食事は、かなりおいしくて出発前より体重が増えた。ただ、周りの人はその限りではなかったので、僕は特殊なのかもしれない。少なくとも、大学の学食よりは美味しいだろう。

■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、大きい都市の治安悪めな所を避ければ大丈夫。ただし、どこにいても荷物からは常に目を離さない。

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

カード 2 枚に、30,000 円ほどの現金を持っていった。カードは、キャッシング機能付きのものにして、お金が足りなくならないようにした。カード一枚での参加者もいたが、僕はカードを複数枚持っていくことをお勧めする。これは他大学の学生だったが、今回のプログラム中にスリに財布を取られた学生もいたのだ。

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

キャンパス Wifi

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

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

東大への申請手続きと、ウォーリック大学への申請手続きがあった。指示に従って行えば良かったので、そこまで苦ではなかった。

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

前期過程 1 年生だったので、特に必要な手続きはなかった。

■語学関係の準備/Language preparation:

英検準一級を高校生の時にとり、筆記試験の能力は受験で伸びたが、スピーキングの能力はかなり衰えた状態だった。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

申請していない

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

風邪薬を大量に持っていった。

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

東大の保険で十分かと思われる。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	500,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	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)	100,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■ 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 :
上にも書いたが、様々な人と話して今後の学生生活をどう過ごせば有意義なものとなるか、道筋が見えてきた。これは学問面においても、生活面においてもである。学問面では、資格試験の勉強の計画や大学の

授業と資格試験の勉強の両立、生活面ではバイトやタイムマネジメントなど、大いに参考にさせてもらった。

■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 :

一年生ということもあり、将来については何も考えておらず、漠然と予備試験を取れば良いとしか考えていなかったが、目標を達成するためには具体的にいつから何をすべきか、就職活動をするならばいつからどう動き出すかなどが、明確になった。これが今回のプログラムの一番の副産物だと思っている。

■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

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

学年が若ければ若いほど得るものが多いと思う。来年でいいやの精神ではなく、いけるならできるだけ早めに行ったほうがいいと思います。(先輩からの学びが多かったので)

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/12

■ID: C24061

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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 年

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

部活動・就職活動が一段落つき、学生時代に留学する最後の機会であると考えたため。

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

就職活動後に留学 or ホームステイをしたいと考えており、5 月頃から探し始めたところこのプログラムに出会い参加したいと考え始めた。親との金銭関連の交渉を終え、参加を決めた。

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

■概要/Overview:

最終プレゼンより、突然やらされるプレゼンの方が準備時間が少なくていいへんだった。

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

取り組んでいない。

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

1 か月しかなかったから。

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

観光・旅行

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

■設備/Facilities:

図書館と Wifi は無料で利用可能、ジムは月£50 で利用を断念、食堂はなく生協はあるが高い。

■サポート体制/Support for students:

あったのかもしれないが利用していないのでわからない。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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:
大学による手配、個室が用意されている。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
北海道の札幌周辺での生活をイメージしてもらえば間違いないと思われる。食事もイギリスのイメージは超えて美味しい。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
観光地でのスリに注意、今回のプログラムでも他の学生が財布を掏られていた。多くの難民達も生活しており、基本的に荒れているように感じたので近づかないようにした。普通に差別してくる。また地元には薬物利用者も多くいるため、気づかずに利用しないように注意が必要。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
全ての場所においてクレジットカード対応、むしろ現金が使えない場所のほうが多い。換金のし過ぎで現金を余らせる人が多かったためその点は注意。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
ホームページ&UTOL を参考に準備。学部ごとに必要な手続きが異なるため、学部チームに連絡を取ることが重要。
■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:
休学中だったため、復学の手続きを行った。その他では、単位・論文に余裕があったため、特別に行ったことはない。
■語学関係の準備/Language preparation:
特別には行わなかった。周囲の学生も語学レベルの高い人ばかりではなく、ホストファミリーも親切な方が多いのでそこまで語学力を気にする必要はなく、どちらかというと授業中に積極的に発言することや、ホストファミリーと沢山会話する姿勢が重要と思われる。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザの必要なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学が推奨するもののみで十分だった

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	350,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料)	620,000	円/JPY

など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	11,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments:	
宿泊費・朝夕の食費・大学までの交通費はホームステイのため、プログラム料に含まれている。食費は昼食代＋外食時のみ娯楽費は土日の旅行で利用。	
■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:
海外での生活を経験することができ、海外で生きていく自信を深めることができた。また、海外への好奇心が一層高まり、様々な国を訪ねたいと考えるようになった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
キャリアの中で海外赴任することへの抵抗がなくなった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
勇気を出して参加しましょう。お金の問題は社会人になれば解決しますが、時間があるのは学生の内だけです。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
なし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/12

■ID: C24062

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

夏休みという長期の休みを惰性ではなく、有効的に過ごしたかったためです。

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

一年間の長期留学を考えており、その足がかりにと思い参加しました。5 月ぐらいに参加すると決めたいと思います。参加費用が高かったのも、参加するか迷ったこともありましたが。

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

■概要/Overview:

語学力を伸ばす授業だけではなく、イギリスの文化を学ぶ授業もありました。またプログラムの中にはロンドンやオックスフォードに訪れる企画もありました。

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

スポーツ

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

時にはバドミントンやバレエなどのスポーツをしました。

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

全ての週末で、友達と旅行していました。一度目の週末はオックスフォード、コッツウォルズ地方、バースに行き、2 度目ではロンドン、3 度目はエディンバラ、湖水地方、リヴァプールに行きました。

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

■設備/Facilities:

図書館は東京大学より少し規模が小さいです。巨大なスポーツ施設がありますが、有料です。食堂はなく、レストランやカフェが多くあります。Wifi 環境は良かったです。

■サポート体制/Support for students:

何か少しでも問題を感じたら、気軽に相談できるようなサポート体制が構築されています。

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:

大学から提供されたホームステイで過ごしました。

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

気候は日本と比べて非常に快適です。気温も、湿度も低いです。イギリスは雨が多いという印象がありますが、実際は曇りが大半で、雨は降っても小雨程度でした。夜や朝は冷え込むことがあるので、長袖を持っていくことをおすすめします。また週末などにイギリスの北部に旅行(エディンバラなど)する時は、日中でもかなり冷え込むので、防寒対策をしっかりとすることをおすすめします。僕がエディンバラに行った際も非常に寒く、現地でマフラーと上着を購入せざるを得ないほどでした。大学周辺の環境に関してはのどかで閑静な住宅街をイメージすればいいと思います。治安はとても良いです。ただコヴェントリー市街は治安は日本と比べれば悪いです。基本的に大学までの通学はバスを利用しました。バスは日本と比べて遅延しがちです。ホストファミリーの食事はとても美味しく、毎食満足していました。ただスーパーなどで売っているサンドイッチなどの食料品は日本人の口に合わないことも多いため、日本からカップラーメンなどを持っていくのも一つの手だと思います。

■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:

イギリスの都市部は日本と比べて治安が悪いです。特に移民の増加によって社会的摩擦が発生しており、時には移民関連のデマに端を発して暴動もおきました。スリが多いと聞きますが、しっかり対策しておけば問題はないと思います。またロンドンでは無理やり一緒に写真を撮ってお金を要求する人や花などを押し売りしようとする人など、観光客を狙う人々も多いので、注意してください。

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

イギリスのほぼ全ての店はキャッシュレス対応している上に、中には現金利用不可の店も多いので、基本的にクレジットカードを利用することをおすすめします。その際、クレジットカードの上限を超えてしまうと思うので、上限を引き上げるかクレジットカードを複数枚持っていくことをおすすめします。

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

キャンパス Wifi、SIM

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

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

5 月ぐらいに東京大学が主催する留学フェアで説明会があり、そこでこのサマープログラムの情報を入手しました。その後、誓約書や志望理由などを UTAS を通して提出しました。手続きはかなり複雑なので、早めのうちから準備しておく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:

夏休みにこのプログラムは実施されるので、履修や試験に影響が出ることは基本的にないです。しかし文系の 1 年生の人は初年次ゼミナールの小論文を 8 月中に提出しなくてはならないため、イギリスで小論文を作成するという事態が発生します。そのため、日本から使う文献を持ってくることをおすすめします。また

できればプログラムの前に終わらせておくことが理想的です。
■語学関係の準備/Language preparation :
特に語学関係の準備はしませんでした。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは申請しませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を持っていきました。イギリスは比較的公衆衛生制度が整備されていて、予防接種を受けるなどの医療準備はしませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学が指定した海外旅行保険に加入しました。海外ではトラブルがつきもの(実際私はスーツケースが壊れ、友達はロストバゲッジをしていました)なので、入ることは必要不可欠です。

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/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
イギリスは非常に物価が高いので、日本と比べて生活費がとてまかかります。	
■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 :
このプログラムは語学力、精神的成長、そして何より他の参加者ととても濃密な関係を築くことができ、非常に満足しています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
より海外規模の仕事についてみたいという考えができました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外に一ヶ月過ごすのは不安も大きいと思いますが、必ず良い経験になると思うので是非参加してみてください。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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(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: 2024/9/13

■ID: C24063

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

ちょうど 7 月に司法試験、予備試験が終了した時期だったからです。

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

国際的な人材になりたいかったため、ずっと留学に行きたかったのですが、コロナと司法試験との兼ね合いで行けていなかったため、7 月司法試験後暇になる夏休みを利用して留学しようと決意し応募しました。

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

■概要/Overview:

ペニーの音楽の授業、バンクシーのアートの授業はとっても楽しかったです。次はもう少しアカデミックな内容がいいなと思います。

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

スポーツ

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

旅行に行きまわりました。

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

旅行しました。初週末はオクスフォードとストラットフォードアポンエイボン、2 週目はロンドンに一泊 2 日、最終週はエディンバラ、ダブリン、リバプールに 3 泊 4 日しました。

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

■設備/Facilities:

広かったです。

■サポート体制/Support for students:

バスチケットが使えなかったことについての対応が遅かったのと、少し嫌味を言われたのが意外でした。

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:

大学側が手配してくださいました。

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

寒すぎて現地で長袖を購入しました。

■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:

風邪なし、怪我なし、お腹痛いなしの3つをとにかく気をつけました。果物、牛乳、生野菜は食べすぎない、お腹いっぱい食べすぎないなどに気をつけました。

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

現金を 5,000 円分持って行きましたが、使いきれないくらい現金不可の場所が多かったです。

■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:

全て大学からの指示に従いました。UTOL にのっています。

■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:

法科大学院生だったので、大学院チームにメールをしました。

■語学関係の準備/Language preparation:

TOEFL63 点でした。ホームステイで使う英語ブックを購入しました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザは必要ありませんでした。アイルランドのダブリンに行った際も不要でした。

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

酔い止め、痛み止め、整腸薬、葛根湯、サロンパス、湿布を持っていきました。サロンパスが意外にも使い終わりました。重い荷物を持ちながらの旅行が多かったので、肩が凝ったのだと思います。

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

大学からの指示に従いました。

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

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

航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	680,000	円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,200 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	60,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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 :
5 年ほど、図書館と家との往復だったので、新しい世界を見て、世界は広いし人生は長いと知ることができたのは大きな収穫でした。また、自分にとって大切にしたいもの、大切にしたい人、価値観も見出せたので、その点でも参加してよかったと思います。年下の子と話していると、自由で斬新な考え方があり刺激的ではありましたが、人間的な成長は感じられなかったもので、年上の人が多いプログラムに行きたいと思いました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
家族を大切にしたいと思いました。また、好きな時に好きな事を好きな人とできるという意味での“自由”を大切にしていきたいと考えました。そのためにはお金が必須ですし、若いうちならいくらでも頑張れるし、1

一番成長できる時期だから、何があっても挫折せずにいけるところまで行ってやろうと決意しました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:
とても素晴らしいプログラムだったと思います。特に大学1、2年生にとっては先輩から人生のアドバイスを 受けられるまたとない機会ですし、心なしか参加者はみんな意識が高くて自分の人生に良い影響を与えて くれそうなエネルギッシュな方ばかりだったので、ぜひ参加して人生に刺激を与えてみてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
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(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: 2024/9/3

■ID: C24064

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

就活がひと段落し、学生の間に留学に行くのは今の時期しかないと考えたため。

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

去年の 9 月頃

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

■概要/Overview:

授業は常に英語で行われていたため、復習では分からなかった部分を重点的に復習した。

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

取り組んでいない

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

週末は常に旅行していたため、時間がなかった。

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

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、Wifi

■サポート体制/Support for students:

いつでも学校に相談できる環境があった。

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:

学校側から提示されたホームステイ先に宿泊した。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気温は最低 10 最高 20 度の間で、長ズボンに T シャツや長袖で暮らせる。寒い日はジャンパーを着ていた。食事は、日本食が恋しくなるので、インスタント食品を持参すると良い。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
防寒
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカがあれば十分。現金は必要ない。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
プログラムへの応募、学科事務所への渡航届、研究室の了承。期日に余裕を持って行動することが大事。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
事務室にメールをし、留学に行くことが可能かどうかを確認した。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEIC755。2ヶ月ほど英会話を受けていた。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは必要なかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬は解熱剤や整腸剤などを持参した。健康診断や予防接種は特に行わなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学校から提示された保険に加入した。それ以外にはクレカの保険のみ。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	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)	4,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語力の向上と英国文化の理解を目的としていた。前者は短期間ということもあり明確な成果はまだないが、後者については理解が非常に深まった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で生活することが可能であることがわかったため、将来海外駐在をする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
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外留学へのハードルが非常に低いプログラムだと思うので、英語力がない人はこのプログラムに参加することをお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
前年度の留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/2

■ID: C24065

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

高校生の頃から留学を希望していたが、コロナウイルスの世界的流行の影響で参加できなかったため、今回のプログラムに参加を決めた。

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

コロナの影響で高校の時に海外留学ができなかったため 1 年前から参加を決めていた。

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

■概要/Overview:

授業は講義形式のものと、ディスカッション重視のもの大きく分けて 2 つあった。宿題はほとんど無かった。最後に軽いグループプレゼンをしたのが印象に残っている。

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

スポーツ

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

体を動かしたかったので、何人かで自主的に遊びとして球技をした。

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

大学がオックスフォードやロンドンに貸切バスで連れていってくれるので、それに参加して週末を過ごした。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設はお金がかかったので使わなかった。昼食は近所にスーパーで買った。大学の Wifi は少し弱いところもあるが問題なく使えた。

■サポート体制/Support for students:

基本的に大学の先生含め現地の人々とは英語でしか話さないが、授業は先生方がゆっくりと喋ってくれるので特に問題はなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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:

個室が 1 人 1 人用意されている。ホームステイ先については大学が決定してくれたのでそれに従っただけ。

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

気候はずっと日本の秋のようなイメージ。乾燥していて肌寒い。大学周辺の治安は良い。食事は全体的に想像していたより美味しかった。ただ、外国なら多くの場所で当てはまるだろうが、お米がなくパンばかり食べるので、パンに飽きてしまった。

■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:

住んでいる場所周辺の治安は良い。ただ、週末の旅行でエディンバラに行った時目の前のスーパーから万引き犯が逃走する様子を目撃するなど、やはり事前の情報収集と常に気を張っておくことは重要だと感じた。

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

自分のクレジットカードを持っていった。渡航前に上限額を引き上げておいた。現金も持ち歩いていたが現地では 1 円も現金を使わなかった。基本的にどこでもカード決済可能。

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

キャンパス Wifi

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

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

フライト情報や渡航情報届けをグローバル教育センターに提出した。UTOL でお知らせがあるのでそれに従って手続きを進めた。

■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:

アドミニ棟で、試験と渡航期間が被っていないことを確認した。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発前には特には特別な準備はしなかった。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

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:

出発前の健康診断は特にはしていないが、春の大学の健康診断を受けていたので心配はなかった。自分は疲れると体調を崩すのだが、渡航先でも案の定体調を崩してしまった。不測の事態に備えて飲み慣れている常備薬を十分持っていくべき。

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

大学の案内に従って加入し、他に自主的に入った保険等はない。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	516,930	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,710	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	30,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
大学までのバス代はバスカードが支給されるので無料。		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
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(本部国際教育推進課)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 :
海外での生活を体験することを目的として参加した。日本と同じところと違うところを肌で実感できて、参加したことの意義は感じられた。ただ、ホストファミリーが厳しすぎて、単純に気分が悪かっただけでなく、特

に家の中ではイギリス文化ではなくその家のルールしか知ることができなかった気がする。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で生活することのイメージがついた。将来は臆することなく海外に就職することも視野に入りたい。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
参加を迷っているなら参加した方がいいと思います。海外で過ごしたことのない学生はそのイメージがつかなく悩むことすらできないだろうと思うので、まずはこういった短期留学プログラムに参加してみるのをおすすめします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
UTOL のお知らせ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/9

■ID: C24066

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

スキーサークルに所属しており、春休みは忙しいので、夏休みの方が短期留学するのにふさわしいと考えたから。

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

1A セメスターに大学のホームページで短期留学について調べてみて、参加するとしたらサマープログラムがいいと思っていました。参加する時期について検討してみましたが、私は特に学外の活動に参加しておらず、2S セメスターは忙しくなかったもので、この時期を逃したら次いつチャンスが来るかわからないと思い、参加を決意しました。金銭面での不安はありましたが、そこはなんとか親を説得して許可をもらえました。

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

■概要/Overview:

火曜以外は午前だけ授業、火曜は一日中授業という感じでした。水曜午後はレクリエーション、木曜午後はカルチャートリップで、月・金の午後は自由時間でした。1・2週目の土曜は一日カルチャートリップがあり、オックスフォードとロンドンに行きましたが、最終週の3連休は何もなく、自由時間をいただけました。

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

文化活動

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

教会や、博物館・美術館を訪れて、イギリスの文化を積極的に理解しようとしていました。

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

いろいろな場所を旅行しました。最終週の3連休は2泊の旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:

スポーツセンターを利用するにはお金がかかるということだったので、利用しませんでした。PC・Wifi 環境で不便に感じたことはありませんでした。

■サポート体制/Support for students:
事務の先生に尋ねれば色々答えてくださるので、困ったことがあったら聞きに行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:
ホームステイ先は大学から割り振られました。夫婦二人暮らしの一軒家で、個室を貸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.:
涼しい気候だったので、上着を数着持っていくといいと思います。スーパーは、大学構内にあるものか徒歩10分ほどのところにあるTESCOを利用していました。食事は基本的にカップ麺でしたが、飽きたらサンドイッチなどを食べていました。
■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:
ロンドンの治安が悪いので、ロンドンに行く際は特に用心する必要があると思います。健康管理で気をつけたことは特にありませんでした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
イギリスは基本的にクレジットカードで決済できるので、現金はあまり持っていかなくていいと思います。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM、ホームステイ先の Wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
提出物はたくさんあったので、全部提出したことを何度も確認しました。連絡を受けてから提出期限までが短いものもあったので、定期的にUTOLを確認しましょう。私の場合、一度留学先への支払いが完了していなかったのですが、期限後でも許してもらえたので、提出するのを忘れていたとしても諦めないのが大事だと思います。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
教務課で一度注意事項についての説明を受けただけでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に準備しませんでした。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザの手続きはありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特に準備することはありませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学の留学保険以外の保険は利用しませんでした。

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

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

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	13,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

宿泊費はプログラム料に含まれている。

■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(本部国際教育推進課)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 :

英語でコミュニケーションをとることの難しさと、それをどう乗り越えていけばいいのか実感することができた。また、今後海外留学するモチベーションが高まった。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今後どのように長期での海外留学の計画を立てればいいのか、具体的な方針が定まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
私の場合、参加したことを後悔していません。自分にとってかけがえのない経験ができたと思います。海外での生活は確かに大変ですが、それ以上に多くのものを得ることができたと思います。それぞれの状況については分かりませんが、少しでも参加したい気持ちがあるならば一歩踏み出してみるべきだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
なし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/3

■ID: C24067

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

就活に影響が出ることがなく、時間的余裕があったから。

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

3 年次で全学交換留学に参加したかった為、その準備の意味も込めて参加しました。

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

■概要/Overview:

平日は基本的に授業があり、午後休や土日を利用して旅行に行ったり友人と遊んだりしていました。

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

スポーツ

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

プログラムの一環で、全体でスポーツを行う機会が設けられていました。

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

ロンドンやスコットランド、リヴァプールなどに旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:

授業が行われる教室以外の施設を利用することはあまりありませんでした。昼食には学内の購買を利用しましたが、比較的高価です。

■サポート体制/Support for students:

先生方はとても親切で、困ったことがあった時には積極的に相談していました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■ 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:
大学指定のホスト先に宿泊させてもらいました。大学が選定したホストなので安心できると思います。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
とても寒いので事前に気温を調べて服装を考えた方が良かったと思いました。大学周辺は穏やかで治安が良いです。
■ 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:
スリが多いと聞いていたので貴重品は鞆の底に入れたり、鞆の持ち方に気をつけたりしました。実際に体調を崩すことはありませんでしたが、日本から薬を多めに持参しました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は持っていきませんでした。カード社会なので特に困ることはありませんでした。事前にカードの上限を上げ、念の為 2 枚持っていました。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
期間が短いので、パスポートを新たに取得しなければならない人は特に余裕を持って手続きを進めるようにしてください。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
事前に担当の方に説明を受けに行った。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
試験前だったこともあり、特に行っていません。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
なし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬を事前に多めに処方してもらった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学指定のもののみ加入した。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	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)	10,000	円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	250,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
旅行に沢山行ったため娯楽費が高くなっています。通学のための交通費は 0 円ですが、旅行に伴う交通費、食費は娯楽費に含めています。	
■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 :
1 ヶ月という短い期間なので語学力を劇的に上げることは出来ないが、これからの英語学習のモチベーションになるような経験になり、その点で参加した意義は大いにあったと思う。
■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 :
もっと長期の留学に挑戦したいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っている方は是非参加してほしいです。とても濃い1ヶ月になるはずです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

過去の留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/12

■ID: C24068

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

1 年の時ほどは、サークルなどで忙しくなく、時間的な余裕があったから。

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

時期的に一番余裕があったので参加を決めました。

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

■概要/Overview:

授業は大学の英語の授業とそこまで変わらないと思います。

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

取り組んでいない

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

時間があまりありませんでした。

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

周辺の都市を観光しました。

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

■設備/Facilities:

図書館は施設が充実していました。スポーツ施設も設備が整っていましたが、利用料が高額です。

■サポート体制/Support for students:

ホームステイでしたので、基本的にはホームステイ先の家族に相談しました。

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:

大学から指定されました。ホームステイでしたが、フレンドリーでとても過ごしやすかったです。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
イギリスは晴れの日が多かったですが、珍しいそうです。大学周辺はとても治安が良かったです。交通機関は主にバスを使いました。食事はあまり美味しくないですが、パブは比較的美味しいです。
■ 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 :
治安はそこまで恐れることはないと思います。ただ、10 時以降になると急に人通りが減るので、遅くまで遠出するときは誰かと一緒に行った方が良いと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
クレジットカードは 2 枚用意しました。特にオンライン決済などでリジェクトされることがあるので、2 枚あった方が安心だと思います。
■ プログラム期間中に利用したネット環境 / Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、SIM

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
UTOL 上で表示される書類を提出する必要がありました。できるだけ早めに提出すると良いと思います。
■ 東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
アドミン棟で説明を受け、応募時に担当者名を記載する必要があります。2 年生の方は進振り手続きを忘れないように気をつけると良いと思います。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
特に準備はしませんでした。行く地域のことを少し調べておく方が良いと思います。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
イギリス渡航において、ビザは必要ありません。
■ 医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬は多めに準備すると風邪をひいた際などに役に立つと思います。
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :
大学から指定された保険に加入しました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	400,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000	円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
イギリスに住む感じを少し体感できたと思う。また、自らの英語が案外通じるのだという自信はついた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くことに対する興味は高まったと思う。
■進路・就職先(就職希望先) /Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
授業で得られるものよりも、授業が終わった後、どこかに行ったり、ホストファミリーと話したりすることで、地域のことを知ったり、英語に触れる機会が増えるので、できるだけ授業後に活動的になると良いと思う。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/13

■ID: C24069

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

プログラムが始まる前にきちんと準備をする期間を取れると思ったから。

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

4 月に、将来長期留学をする準備として一度短期留学をしたいと思い応募することにした。

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

■概要/Overview:

特に予習はしなかった。

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

取り組んでいない

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

自由時間がなかった。

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

旅行

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

■設備/Facilities:

図書館は自由に使えた。Wifi も速かった。ただ大学のスポーツ施設は有料だった。

■サポート体制/Support for students:

知らない。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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、専用のシャワールームもあった。ホームステイ先は大学があてがってくれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
思ったより晴れていて、気温は 20 度ぐらいで過ごしやすかった。交通機関は 30 分に一度ぐらいの場合が多く、不便だった。食事はデザート系が美味しい。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
市街地は治安が悪い印象だったので一人で夜遅くに行くのはやめた方がいいと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
日本で使っていたクレジットカードをそのまま使った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
プログラムに応募したのと、あとは UTOL 上で言われたことに従った。手続きは早めにやったほうが焦らなくていい。
■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:
アドミニストレーション棟に行って教務課の方に説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に準備はしなかった。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
特になし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
付帯海学保険を利用した。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	110,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host	0	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■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(本部国際教育推進課)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 :
語学力が向上した。またイギリスの文化に対する理解がとても深まった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
イギリスでのキャリアを考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
毎日新しい発見があって大変ですが刺激的な一ヶ月になると思います。頑張ってください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/1

■ID: C24070

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

特に忙しくない時期だったから。

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

英語力を上げたいという思いと共にヨーロッパに一度行ってみたかったです。

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

■概要/Overview:

あるテーマに対していくつかのグループに分かれてディスカッションするのが楽しかったです。

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

文化活動

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

中国人学生と英語で積極的に交流した。

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

各都市に友達と一緒に旅行した。

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

■設備/Facilities:

Wifi 環境は確かに整っていたがしばらくすると切れてしまうのが問題だった。

■サポート体制/Support for students:

語学面でのサポートはそこまで手厚くないので仲間同士で協力し合う必要があります。

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:

宿泊したホームステイ先は二階建てで二階に自分の部屋がありました。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は思ったよりもかなり寒いので上着を何枚か持ってくることを勧めます。
■ 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 :
常備薬以外にも体調不良になった時のための薬を持っていくことを勧めます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
現金を持っていく必要はなくてカードが一枚あれば十分です。
■ プログラム期間中に利用したネット環境 / Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
手続きは大変なので早めに提出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 :
特にはないです。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
お店の店員との会話やホームステイ先の家族との会話で使えるフレーズを少し覚えておいた方が良いでしょう。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
パスポートをもらえるのにある程度時間がかかるので早めに申請することを勧めます。
■ 医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬はなくなった時のことも考えて多めに持っていくことを勧めます。
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :
支払いを忘れがちなので手続きは一気に終わらせてしまうことを勧めます。

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

■ 参加するために要した費用 / Expenses of participation :		
航空費 / Airfare	550,000	円 / JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など) / Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円 / JPY
教科書代・書籍代 / Textbook / Book	0	円 / JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) / Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000	円 / JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) / Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	7,000	円 / JPY

■その他、補足等/Additional comments :
食事代

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
特に無い。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
■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 :
中国人と仲良くなれたことにとても満足しています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語を含めて外国語をもっと真剣に学ぼう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)
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
英語力に不安を持つ必要はなく思い切って参加してほしいです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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(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: 2024/9/10

■ID: C24071

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

なるべく早く参加したかったが、去年は参加費用の高さから決心がつかなかったため。

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

留学には行った方が良く、と家庭内での同意があった。学部 1 年で参加するつもりだったが、費用面から迷っていて学部 2 年でようやく決心がついた。キーエンスの 30 万円の奨学金が取れるかもしれなかった(結局落ちた)ことが参加の後押しをしたと思う。

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

■概要/Overview:

授業外の学習時間はほとんど無し。午前の授業、そして 13:00 頃もしくは 16:00 頃の放課の後、他の受講生と過ごすか、家でホストファミリーと交流するか、旅行(*後述)の準備を立てるか、のんびりするかして過ごした。全ての分野の学生に開かれる授業なので、専門的な授業はなく、より良いアンケートの作り方や、Intercultural communication についての授業などがあった。午後は、月曜日はフリー、火曜日は授業、水曜日はレク、木曜日は遠足、金曜日はフリーだった。毎週土曜は少し遠出しての旅行があった。週末の旅行は延泊して楽しんだ。

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

スポーツ, 文化活動

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

スポーツ施設での卓球、旅行

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

先述したように、旅行に行った。初週は Oxford, 2 週目は London, 3 週目は Edinburgh, Windermere, Liverpool.

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

■設備/Facilities:

自由に入れる図書館あり。安くはないが貸し切れるスポーツ施設あり、卓球やスカッシュなどができた。食堂はなく、購買部のような場所かスーパーでお昼を買うことになる。ネット環境は、ホームステイ先や大学で使える無償の Wifi に加え、大学から供給された SIM を利用した。
■サポート体制/Support for students:
自分は特に困りごとは無かったが、親切なので相談すれば乗ってくれると思う。

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:
1～2 人で 1 家庭に滞在。個室あり。洗面所、お風呂は共用。洗濯は週に 1～2 回してもらえる。洗濯ネット、バスタオル、シャンプーなどは無かった。滞在先はこじんまりとした家から、豪華めな家まで幅があるそうだが、どの家でも満足いく生活はできると思う。ホストファミリーと反りが合わないという話はあまり聞かなかった。(私の滞在先の場合です。)
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気温は 10～25℃くらいに収まり、日本より寒いので基本は長袖でいいと思う。スコットランドに旅行に行くなら冬の服装を。家から大学までのバスに無料で乗れるパスを貰える。基本の移動はバスです。長距離だと、National train か飛行機か高速バス。食事は、日本食を数食分や日本のお菓子を少し持っていくと良いかも。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
スリ対策で、パスポートや現金を服の内側に隠せる小さいポーチを持って行った。さらにスリ対策で、チャック付きのトートバッグにスマホや財布を入れていました。自分はロンドンで負傷しましたが、タクシーで病院の Emergency? の方で受け付けてもらったら無償で済みました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカと日本から運んだ現金のみ。クレカは Master card、VISA、AMEX を 1 枚ずつ持って行った。この 3 つ(特に最初の 2 つ)はどこでも使えた印象。学生で上限額が大きくないので、引かからないよう注意！現金は 100,000 円分ほど持って行ったが、そんなに必要なかった。現金しか使えない店はほとんど無かったので。レートの変動を読んで、お得になりそうな方を選べばいいと思う。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
主に志望動機を書いたり、教務課で説明を受けたりして応募した後、航空券の情報や渡航に関する情報を提出する必要があった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
前期教養学部の場合、教務課で(担当者の方の名前を署名してもらう)書類を貰う以外に特になかったと思う。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :
英語中級は G3、FLOW はレベル 3 で、IELTS の Speaking は 5.0 でした。結果、必要なかったのですが IELTS を受けたのが予習になりました。プログラム開始時、自分の英語力は全体の平均くらいに思えました。英語が苦手な練習しに来る人が多かったので、英語が苦手だからといって諦める必要は全くありません。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
イギリス短期留学のため、なし。
■ 医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
持病も常備薬もないので、なし。
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :
結局、大学指定の保険のみに加入した。

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

■ 参加するために要した費用 / Expenses of participation :		
航空費 / Airfare	290,000	円 / JPY
派遣先大学への支払い (授業料・施設利用料など) / Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円 / JPY
教科書代・書籍代 / Textbook / Book	0	円 / JPY
海外留学保険料 (東京大学指定のもの) / Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000	円 / JPY
保険・社会保障料 (留学先で必要だったもの) / Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円 / JPY
■ その他、補足等 / Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費 / Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃 / Rent	0	円 / JPY
食費 / Food	30,000	円 / JPY
交通費 / Transportation	0	円 / JPY
娯楽費 / Entertainment/Leisure	200,000	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(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語力そのものは 1 ヶ月では目覚ましく伸びないことは分かっていて、その通りだったが、外国人と物怖じせず会話できるような態度が身に着いたことに大きな意義があると思う。
■ 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 :
意外と自分でも海外で働けそうだと、思うようになり、海外進出がより現実味を帯びてきた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 公的機関
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
費用は安くないですが、英語が苦手な方にはピッタリの機会だと思います。長期留学の準備として、海外体験として、ぜひ。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/4

■ID: C24072

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

学部時代にまとまった時間が取れる最後のタイミングだと思ったから。

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

1年生の春休みにすることがなかったため2年生の夏休みこそ有意義に過ごすために春頃に参加を決めました。シェフィールド大学と迷いましたがせっかくならホームステイしたいと思いこちらに応募しました。

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

■概要/Overview:

授業は FLOW のような感じです。内容はそれほど難しくなく、予習はいらず課題もほとんどありません。最終週に向けて文化に関するポスターを制作する課題とビデオダイアリーを制作する課題は負担が大きかったです。座学形式の授業は午前中で終わり、午後はフリータイムか遊びが企画されていました。

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

文化活動

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

授業後は近場の街 (Coventry, Leamington など) に遊びに行くか、ホストファミリーと積極的に交流しました。これを文化活動と言うのかは不明ですが...

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

週末は全て泊まりがけで観光をしました。特にロンドンは1日で回れるわけではないので延泊することを強く勧めます。またスコットランド(エディンバラ)はぜひ行くべきだと思います。

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

■設備/Facilities:

図書館は機能としては東大の図書館と同じとあっていいです。大学のスポーツ施設(ジムやボルダリング施設がある)はありましたが利用額が高額だったため一度も利用しませんでした。食堂は夏休み期間中だったため開いておらず、ROOTES(近いが高い)か TESCO(安いけど遠い)で昼食を買っていました。

■サポート体制/Support for students:

大学からのサポートは相談すれば受けられたのかもしれませんが他の参加者からの話を聞く限りそれほど当てにならず、OSSMAに相談するのがよいと思います。

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:

個室が与えられました。デスクとベッドだけがあり、広さはそれなりでした。清潔で特に不自由はしませんでした。ホームステイは言語面でも文化面でも学ぶことが非常に多く、洗濯等もしてもらえるため選択して正解だと思いました。

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

気候は日本の10月末から11月初旬程度だと思います。長袖必須です。思ったより寒いです。ただし日差しが強く、雲がない日は少し暑かったです。半袖の上から長袖の服を着て調節できると思います。大学周辺はよく言えば緑豊か、悪く言えば特に何もありません。交通機関については、バスは想像より時間通りですが、電車は簡単にキャンセルされるし基本事前予約が必要で日本の交通機関より優れている点はありません。食事は不味くはないですが野菜不足が深刻でなおかつ高いです。基本的に日本の2倍の値段です。TESCOまで歩けば少しは安いですがそれでも1,000円近くします。パン、ハム、チーズ、野菜を買ってサンドイッチを自作し、数人で分けるのが最も安く済ませられると思います。

■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:

治安は基本的に悪くないですが、スマホの扱いには気をつけました。医療関係の心配は特にありませんでしたが何かしらの不安ごとがある場合は一旦OSSMAに相談すればいいので安心できました。

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

現金は30,000円両替して持っていきましたが使い切らなければ損をするため持て余しました。必要ないと思います。クレジットカードが使えないところはなかったので、非接触式で決済のできるタイプのクレジットカードを少なくとも2枚は必要です。限度額を上げておくのも忘れないように。

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

キャンパス Wifi、SIM

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

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

様々な機関に提出すべき書類があり量は多かったですが、締め切りをしっかりと把握してUTOLの課題欄を参照して順にこなせばさほど苦労はしないと思います。

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

前期課程チームの方に窓口で説明を受けました。進振りの手続きがプログラム期間中にあったので、時差も含めて事前に確認しておくべきだと思います。

■語学関係の準備/Language preparation:

受験勉強で培った英語力の残りを頼りにいきました。絶対に英語を復習してから行くべきです。

■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは不要でした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
市販の総合感冒薬と解熱鎮痛剤を持っていきました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学指定の保険のみ加入しました。またクレジットカードに付属している保険も条件と保証内容を確認しました。これらで十分だと思います。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	327,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	627,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,700	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	60,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
宿泊費は自主的に行った旅行先でかかったもののみです。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:	

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)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 :
コミュニケーションの面での語学力(自分が使える語彙でいかに伝えるか、また文脈理解も含めたリスニング能力)は明らかに伸びたと思います。また中国人留学生との交流、東大生と専攻分野、学年を超えた交流ができたことにも大きな意義を感じました。ホームステイから学ぶことが非常に多かったように思いますので迷っている人は絶対にこちらのプログラムを選択するべきだと思います。
■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 :
イギリスでの生活は刺激的で色々と気付かされることが多かったように思いますが、一番感じたのは日本の素晴らしさでした。そういう意味では日本で働きたいと思う意志が強くなる方向に影響を受けたと思います。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
まず、留学体験記を読みましょう。いろいろな人が経験したトラブルや不満、それに対処する方法がたくさん書いてあるはずです。私のトラブルで言うと、鉄道会社のチケットを予約した際にクレジットカード決済を完了することができなかったのに利用通知が届いて焦ったことがありました。OSSMA、カード会社、鉄道会社に順に連絡し、(たらい回しにされ)結局お金の引き落としは行われなかったため良かったのですが、教訓としては、①まず OSSMA に相談すれば少なくとも何かしらのアドバイスを受けられる。②カード会社は銀行が運営しているものなど大手のものを選ぶ方がサポート体制が充実している。③イギリスの会社のカスタマーサポートを受けたい時はメールを送るのもいいが whatsapp でコンタクトを取ると返事も早いし便利。といったところです。あと私がお勧めする持ち物リストを書いておきます。参考程度に。 寝巻、下着類(7日分)、半袖の服(4セット)、長袖の羽織もの(4セット)、ズボン(4セット)、ウィンドブレーカー、フリース、スリッパ、洗濯ネット、除菌ウェットティッシュ、ポケットティッシュ(できるだけたくさん)、ビニール袋、爪切り、綿棒、マスク、日焼け止めクリーム、サングラス、携帯傘、薬(総合感冒薬、頓服)、歯磨きセット、お風呂セット(余裕があれば石鹸類も)、化粧水・乳液(現地に売ってない)、変換プラグ、AC アダプタ等、パソコン、筆記用具、世界の歩き方、パスポート、保険証書、腕時計、お腹に巻くタイプの財布入れ、安っぽい財布、便座シート、日本っぽいインスタント食品、運動着、3辺 160cm くらいの大型スーツケース 世界史、英語、観光地の予習をしておいた方がいいです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
世界の歩き方、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(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: 2024/9/2

■ID: C24073

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

学部が決まる前の 2 年夏という時期に日本以外を体感したかったから。

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

6 月の申し込み直前に決めた。昨年の夏は特にやることがなかったためなにかしたかった。

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

■概要/Overview:

最終課題としてビデオダイアリーと短いプレゼンをグループごとにしました。そこまで身構えずに出来ると思います。また週末等に日帰り旅行がプログラムの一環として計画されています。低コストでロンドンやオックスフォードなどに行けます。また、ロンドンでは多くの参加者がホテル等に宿泊していました。

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

スポーツ, 文化活動

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

ホストファミリーにお礼として料理をつくりました。またバレーボールやイギリス式運動会をしました。

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

ロンドン、オックスフォードなどに旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:

図書館、体育館、カフェなど充実していました。

■サポート体制/Support for students:

サポートが充実していました。学習面だけでなく旅行の計画なども困ったら担当の先生が対応してくれていました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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:

わたしのホームステイ先はとても親切で快適でした。またご飯もおいしかったです。大学から指定がありました。

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

日本より体感 10 度程度涼しいと考えてください。交通機関は大学からカードがもらえて市内は無料でした。食事は想像以上においしかったです。1 度も日本食を食べませんでした。他の人はカップラーメンなどを持ってきてお昼(各自調達の必要あり)に食べていました。

■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:

ロンドンなど大都市では人通りが少ないところに行かないようにしました。

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

イギリスはほぼ全てのお店でカードが使えます。現金は最低限でいいと思います。

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

キャンパス Wifi、SIM

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

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

志望理由などを含む参加申込書と海外渡航保険の申込。全て UTAS、UTOL で案内などが来ました。早めにはじめると心の余裕ができて良いと思います。

■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:

2 年生は特に何もありませんでした。ただ、人によっては進学選択の時期に重なるので情報に気をつけた方がいいと思います。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語の授業でそれなりに発言できる程度。英語の曲で耳を慣らしました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

なし

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

常備薬を持っていきました。海外の薬はよく分からないので慣れたものが安心だと思います。

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

大学から案内が来ました。それに沿って進めれば簡単にできます。

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

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

航空費/Airfare	326,000	円/JPY
-------------	---------	-------

派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	620,000 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)	4,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	8,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments:	
娯楽費にお土産代を含んでいます。宿泊費は週末に行った旅行のみかかりました。交通費は旅行でのみかかりました。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給しなかった	
■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:
語学力を向上させるだけでなく、語学修得へのモチベーションがとても上がったと思う。また友人が増えたので嬉しい。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
海外でのワーキングホリデーも面白そうだった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外経験がなくてもあっても良い経験ができると思います。1 ヶ月は長いようで短く、そこまで負担なくモチベーションをあげるのに最適です。ぜひ新しいことにチャレンジしてみてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Instagram

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/3

■ID: C24074

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

夏季休暇で時間があったから。

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

もう一度短期留学をすると決めていたので、今年の春には決めていました。

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

■概要/Overview:

英語力の向上やイギリス文化の学習に重点を置いていた印象で、内容は難しくありませんでした。

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

スポーツ

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

学内のスポーツ施設を借りてみんなで卓球をしました。

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

ロンドンやオックスフォードなどに観光しに行きました。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設は値段はかかりますが、使うと楽しいです。大学内のカフェは値段が高いです。Wifi 環境は基本的には良かったです。

■サポート体制/Support for students:

先生方は結構相談に乗ってくれました。

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:
1 人 1 部屋でした。学校側がホームステイ先を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.:
朝晩は 8 月でも半袖だと寒いくらいで、日中も 30 度を超えることはほぼありませんでした。市内はバスで移動できるため、便利でした。食べ物もホストマザーの料理が美味しかったため、特にホームシック状態にはなりませんでした。
■ 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:
1 人で行動することはなるべく避けました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードのみを使用しました。両替は別に必要ないと思います。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
渡航情報やホストファミリーに送る情報などを提出。UTOL を毎日確認する。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
進振り時期だったのでその重要な日程を確認しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
出発前は TOEFL で 84 点を持っていました。準備では現地で使われやすいフレーズ等を確認しました。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザ必要なし。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬は病院に行って必要な分を貰いました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学校指定のものに従えば十分です。

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/Airfare	304,490	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	575,250	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,300	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	7,710	円/JPY

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

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	90,000 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(本部国際教育推進課)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 :
イギリスの生活の一部を知ることができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外経験が増えた。
■進路・就職先(就職希望先) /Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷ったらとりあえず積極的に行動してみてください。やらなかった後悔ほど勿体無いものはありません。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にないです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/14

■ID: C24075

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

時間的に余裕があるのはこの時期しかないと思ったから。

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

直前まで迷っていましたが、この夏くらいしか海外にまるまる一ヶ月行けることもないだろうと思い参加を決めました。

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

■概要/Overview:

授業は宿題などはほぼなく、その場で完結するような形でした。ロンドンとオックスフォードへの旅行が印象に残っています。

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

文化活動、ホストマザーと料理

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

ホストマザーとほぼ毎日一緒にご飯を作りました。また日曜日には教会に行くなどしました。

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

ホストマザーやその友達が色々なところに連れて行ってくれました。

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

■設備/Facilities:

施設は良いが基本的に高い

■サポート体制/Support for students:

非常に丁寧でした

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:
大学指定のホームステイでした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
暑い日が数日ありましたが、基本的には少し肌寒いくらいの気候でした。大学の生協のようなところでお昼は買って食べました。
■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:
一人財布を無くした友達がいたので、そのあとは結構気をつけるようにしました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
全てクレジットカードと Apple pay で行いました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
国際教育推進課の案内に従いました。
■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:
特にありません。
■語学関係の準備/Language preparation:
特にありません。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
特に取得していません。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特にしませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学の保険に加入しました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	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)	0	円/JPY

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

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■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 :
英語での生活に対するハードルがなくなった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
多くの歴史的な建築をいたるところで見て、理転して建築学科に進む決心がついた。
■進路・就職先(就職希望先) /Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
時間があるうちに行ったほうがいいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
本部国際教育推進課からのメールと UTOL

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/11

■ID: C24076

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

後期課程で忙しくなる前に少しでもいいので海外経験をしておきたかったが、1 年生の時は手探り状態で知識が少なく軽いリサーチしかできなかったのもので、2 年のこの時期になりました。

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

英語力に自信がない人を対象としたプログラムであることから自分に合っていると思い応募した。5 月上旬ごろに応募を決めた。

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

■概要/Overview:

予習は不要だったが復習はした方がよさそうな内容だった。授業内容そのものは特に難しくはなかった。プログラム前半に小課題(短いエッセイ)、後半にグループでのプレゼン・動画作りの課題があった。午後の授業は後半の課題の準備やスポーツなどのアクティビティに充てられることもあった。木曜日の午後と土曜日は様々な施設や観光名所に連れていってくれた。

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

スポーツ, 文化活動

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

スポーツセンターで予約して卓球をした。ホームステイ先で映画を見た。

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

観光やホームステイ先で料理をした。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設はあるが利用料は安くはなく、事前予約が必要だった。

■サポート体制/Support for students:

私は利用しなかったが、気軽に相談できる体制は敷かれていたと思う。

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:

受け入れ先の大学から送られたアンケートに回答し、それを受けてホームステイ先のマッチングが行われたようだった。

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

気候: 概ね快適だが、暑くも寒くもなりうるので調節できる服装が必要。大学周辺: 大学からバス圏内に買い物や観光のできる場所があった。交通機関: 通学は大学から配られたカードでバスが利用できたが、カードの利用可能範囲などの詳細は知らされなかった。食事: 美味しかった。プログラムの後半は日本食が恋しくなった。

■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:

授業が朝からあったので早めに寝るようにした。

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

自分の口座のクレジットカードと親の口座の家族カードの二枚を持っていき、家族カードは予備として滞在先に保管した。大学内は完全にキャッシュレスだった。現地で支払いほとんどカードを使ったので、大金を換金する必要はないと思います。バスも直接クレカで支払うことができた。

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

キャンパス Wifi、スマホの契約会社のローミング、ホームステイ先の Wifi

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

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

パスポートの写し、志望理由書、自分のアピールポイントなどを応募の際に提出した。手続きの段階で航空機の予約やその情報の提出、保険などの加入、その他複数のフォームの提出が必要だった。奨学金の応募締切の確認を怠ったため奨学金を得られなかった。奨学金の応募締切がプログラム自体の応募締切と同時期であることに注意してほしいです。

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

前期教養の教務課で、事務手続き(成績表確認、進振りの手続きなど)のスケジュールについての説明・注意を受けた。教養学部に対してフォームを提出した。

■語学関係の準備/Language preparation:

英会話の自信はなかったが特に対策はしなかった。録音のための英語ではなく、日常会話などを聞く練習をしておけばよかった。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

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:

特に準備や対策はしていないが、私の場合は問題がなかった。

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

保険は大学側から指定されたものに加した。手続き完了締切だけではなく手続き開始締切(手続きを開始するリンクやパスワードの期限)も注意しなければならないです。

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

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

航空費/Airfare	372,300 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	590,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,710 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: 3630 円

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

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

■その他、補足等/ Additional comments:

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

受給しなかった

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

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

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts : 普段とは全く違った環境に身を置くことで初めてわかる文化の違いを知り、多くの物事を実際に見聞きすることで刺激を受けた一方で、自分のコミュニケーションや対人関係における課題も強く意識させられたという点で満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting : 特にありません。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) : 研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants : 目的を明確にして行くのが理想的だと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas : 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(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: 2024/9/12

■ID: C24077

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

就活が終わり、修論が本格化する前だから。

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

修了前にホームステイを体験したいと考え、参加を希望した。

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

■概要/Overview:

cultural trip と呼ばれる旅行が週に 1~2 回あり、オックスフォードやロンドン、バーミンガムなどさまざまなところに連れて行ってもらった。

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

スポーツ, 文化活動

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

スポーツデーがあり、みんなでバレーボールやバドミントン、運動会のようなことを行った。

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

ロンドンで延泊、エディンバラ、オックスフォード、バーミンガム、リバプールに旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

大学内の Wifi が使えるが、ホストファミリーの家の Wifi が弱いことがあるので、SIM を買う場合は大きい容量の方が安心。

■サポート体制/Support for students:

特に問題はなかったが、他の参加者は問題があった際先生や支援チームに相談に行っていた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ
■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.:
女性は長袖必須。クーラーが効いているため、屋内の方が寒い。大学側から付与される IC カードが使える地域と使えない地域があるため確認が必要。昼ごはんを用意してくれないホストファミリーがほとんどなので、インスタント食品をたくさん持って行って昼ごはんにすると節約になる。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
初期の体調不良用の風邪薬は 10 包持って行った。乾燥などで体調が悪くなることは絶対にあるので、常備薬は思っている 2 倍量を持っていく方が良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードしか使わないので、換金はあまりしなくて良い。スマホのウォレットにできるだけ登録する。スリのリスクもあるが、海外で使用する際の認証が日本の携帯電話番号に送られる方があるので、カードはたくさん持っている方が良いと思う。私は使わなかったが、wise が良いらしいので参考までに。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
参加希望理由を UTAS で提出した。
■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:
所属コース長と指導教官に許可を取得しました。
■語学関係の準備/Language preparation:
なし
■ビザの手続き/Procedures for visa:
なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
延泊や前乗りをする予定であれば、その分保険期間を伸ばす必要があります。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	650,000	円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
ホストファミリーや東大の学生と良い関係を築くことができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での仕事に対するプレッシャーは和らいだ。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
価格以上の良い経験ができるので、ぜひ参加するべきだと思う。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

イギリスの治安に関するウェブサイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/12

■ID: C24078

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

夏休みで授業がなかったから。

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

同じ研究室の友達がプログラムを教えてくれて誘ってくれた。最初は 1 ヶ月丸々費やすことを思い参加を迷ったがなかなか出来ない経験だと思って決断した。

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

■概要/Overview:

イギリスの音楽の歴史やストリートアートについて学んだ授業は英語に加えて文化について学べたため興味深かった。毎日の宿題はなく 3~4 人のチームで最終週までにビデオダイアリーを完成させることと、ポスター作成しプレゼンの準備をするだけだった。

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

取り組んでいない

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

毎日の授業でいっぱいだったから。

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

1 週目→土曜日エクスカーシオンの Oxford、日曜日リバプール日帰り観光、2 週目→London1 泊 2 日観光、3 週目→Oxford と Edinburgh2 泊 3 日

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

■設備/Facilities:

Wifi は強くしっかり繋がる。図書館は使い放題。朝早く行って自習室で作業してから授業に行ったりした。学内のレストランは高く、スーパーがあるが安くはないので、あまり食事・買い物していない。スポーツ施設はコンテンツ以外では使わなかった。

■サポート体制/Support for students:

分からないことがあればいつでも担当教員に直接でも Teams を使ってでも聞くことができた。特に困ったことがなかったので何も聞かなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■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:
大学からの紹介等
■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。半袖しか持ってきていない人は追加で買っていて可哀想だった。長袖も普通に持ってくるべき。日本食を持ってくると昼ごはん費用を浮かすことが出来る。(おすすめはドライ味噌汁、カップラーメン、パックご飯等)
■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:
100 均で南京錠を買ってリュックに着けた。財布やパスポートなどはサコッシュの中に入れ体の手前に来るようにし、上着の下に隠した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
海外で使えるクレカを 3 枚用意してバラバラにしまった。紛失時にクレカを止めるために、クレカ会社の番号を控えておいた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
大学の成績、希望するホームステイ先、TOEIC 等
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
履修に支障がないか確認された程度。
■語学関係の準備/Language preparation:
出発前は日常会話をゆっくり出来るレベル。オンライン英会話に取り組んだ。英語で喋る機会を作れたのでオススメする。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
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:
健康診断も毎年大学で行われるものを事前に終えた。常備薬は、ロキソニンや胃痛薬などを持っていった。ロキソニンは飛行機で酔って頭痛と吐き気がした時に飲んだ。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学に進められた保険に入った。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	620,000	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)	4,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
お土産代、フリー時間の旅で使う交通費と宿泊費、毎日の昼食代		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	50,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■ 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(本部国際教育推進課)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 :
英語が流暢に喋れるようになったかは自信が無いが、少なくとも海外で 1 ヶ月暮らすことができたことに対する自信や価値観の広がりにはかけがえのないものだと思う。
■ 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 :

就職先は既に決まっているが、海外で長く住むことは厳しいとしても、1 年以内の渡航なら仕事でしてみたいと思った。海外の人の生き方や考え方に触れながら仕事すると、心に余裕を持ちながら過ごせると思った。

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

民間企業

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

1、2 年生は友達作りにも学業面での情報収集にもメリットがあると思います。思っている以上に皆と同程度の英語力だと思うので、怖がらずにチャレンジして欲しいと思います。早い段階からこのプログラムで新しいことを経験することで今後の大学生活での経験も充実すると思います。

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

地球の歩き方など書籍を買っている人がいて、私も買って読み込んでおけば良かったなと後悔している。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/12

■ID: C24079

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

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

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

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

2 年生の終わり頃にこのプログラムの存在に気づき、3 年の夏に参加しようと考えたが就活のため参加できず、今年に参加することとなった。

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

去年にプログラムの存在に気づき参加しようと思っていたが、就活が重なってしまったため今年参加することにした。

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

■概要/Overview:

キャンパス内の人々にインタビューをしてデータを集めるという授業がとても楽しかった。現地の人々と英語を駆使して交流できる貴重な機会だったように思う。

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

スポーツ

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

授業でのスポーツ終わりに友人らと残ってさまざまなスポーツをした。敷地が広くのびのびスポーツをでき、友人らとのより深い交流もできた。

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

友人ら複数名とさまざまな場所(オックスフォード、コッツウォルズ、ロンドン、エディンバラ、ダブリン、リヴァプールなど)に毎週旅行へ行った。

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

■設備/Facilities:

いろいろ施設はあったと思うが、自分はほとんど使用していない。友人と気軽に飲みたい時に学内のレストランを使った。

■サポート体制/Support for students:

生活面に関する不安はいつでも気軽に打ち明けられるようにととにかく丁寧な対応をしてくれていたように思う。

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:
自分以外の東大の学生 1 人とホストマザーの合計 3 人で生活していた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
1 日の中での気温の変化が大きいので、適宜調整できるような服装が好ましい。大学周辺は特に何もなかった。交通機関は日常ではバスを使用していた。食事はだんだん日本食が恋しくなる人が多いと思うので、ある程度の日本食は持っていても良いかもしれない。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
上着を持って防寒をするようにしてさえいれば問題ないと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードと現金を使用した。週末に行く旅行先の宿や交通機関のチケットの予約でクレジットカードを使用するため、日常ではなるべく現金を使用していた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
志望理由書を作成した。他にも保険の加入や航空チケットの予約などが必要であったが、大学からの指示に従って行っていた。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
プログラムについてわからないことがあれば、学部の留学担当係の方と都度連絡を取った。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に行っていない
■ビザの手続き/Procedures for visa:
取得していない
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特にしていない
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学から案内されたものに加入した

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

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

航空費/Airfare	400,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,630 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	7,700 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
基本的な食事はホームステイでの食事と学内の店で安く済ませ、週末に友人と少し高い食事を食べに行くようにしていた。	
■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:
ホームステイやイギリス観光など、旅行ではできないイギリスでの少し踏み込んだ生活ができてとても楽しかったため楽しかった。
■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:

英語力があまり高くないとはいえ、現地の方々と交流することは自分が思っていたよりもそれほどハードルの高いものではなかったので、怖がらずに海外でキャリアを積みたいと感じた。

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

民間企業

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

現地で自分がやりたいことが漠然とでもある程度あるのなら参加して後悔はないと思います。

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

特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/2

■ID: C24080

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当サマープログラム 2024

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

■派遣先大学/Host university: ウォーリック大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/5 ~ 2024/8/30

■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 年

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

夏休み期間中で、時間に余裕があったため。

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

海外留学に興味があったため、5 月に参加を決めた。

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

■概要/Overview:

平日は基本的には英語の授業があるが、午後や土曜日には旅行やスポーツ大会等のイベントが開催されることがあった。予習復習は基本的には不要だった。

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

取り組んでいない

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

特段機会がなかったため。

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

プログラムの一環として案内された旅行先に延泊する等して、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:

スーパーマーケットが充実していたほか、Wifi 環境も整っていた。

■サポート体制/Support for students:

講師陣に何でも相談できる体制が整っていた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

■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:
ホームステイ先がプログラムで案内された。部屋は1人用で、綺麗だった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は夏でもかなり涼しく、長袖シャツが必須だった。交通機関はバスを使用した。食事は想像より美味しかった。
■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:
貴重品は常に携帯し、こまめに確認するよう心掛けた。
■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複数枚持参し、基本的にはカードで支払った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
保険や学部への報告等の提出物があり、UTOL等の指示に従って準備した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
学部の指示に従って申請書を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEIC の学習をした。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特段準備は不要だった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学に指定された保険2種に加入した。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	320,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	620,000	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)	20,000	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	0	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	80,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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 :
自らのものと異なる文化に触れることが大変刺激になった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
社会に出てからの海外留学への関心が増大した。
■進路・就職先(就職希望先) /Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
安全には気を配りつつも、様々なことに臆せず挑戦することで得られるものは大変大きな財産になると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特段利用していません。