

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: C24082

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

比較的長期の時間をとれる最後のチャンスと思ったため。

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

タイに行ったことがなかったことに加えて学内の友人を増やしたかったため参加を決めた。参加を決めたのは締切の 1 ヶ月ほど前だった。

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体験型のものがあった。1 泊 2 日の旅行が楽しかった。

■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:

特に機会がなかった。

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

仲良くなった友達と遠出したりしていた。

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

■設備/Facilities:

食堂の料理は驚くほど安かった。その他の施設はあまり利用しなかった。

■サポート体制/Support for students:

現地の大学のチューターの方がサポートしてくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it: 大学から徒歩 10 分程度の場所に位置していた。二人一部屋でありテレビや冷蔵庫、風呂トイレはついていたがベッドがダブルだった。洗濯機や電子レンジは共用だった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.: 現地では雨季だったがほとんど雨に降られることはなかった。交通費や食費が安かったため助かった。
■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: 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: 送金は wise を使った。現地では想像以上にクレジットカードが使用できず現金をもっと持ってくればよかったと感じた。
■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: Go Global Statement を提出したのち、その他の提出物は指示に従って提出した。
■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: 留意事項の確認、旅行届の提出
■語学関係の準備/Language preparation: 特に準備はしなかったが現地で困ることはなかった。
■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: 常備薬は多めに持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance: 大学から案内された保険に加入した。

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	68,950	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.)	133,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	5,000	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	12,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
現地での体験も有意義であったが学内の友人ができたことに個人的には満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での活動に興味を湧いた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期なので比較的気楽に参加できると思います。興味があったらぜひ参加してみることをお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
昨年の参加者の体験記

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: C24083

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

長期留学を考えており、早いうちに留学経験を積んだほうが良いと思ったから。

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

大学入学前から留学に興味があり、長期留学をしたいとも思っていたため、1 年生の早いうちに短期留学を経験したいと思ったから。5,6 月頃にあった大学主催の留学フェアでの説明会を聞いて決めた。

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

■概要/Overview:

朝9時頃に無料のシャトルバスで大学へ向かい、昼まで授業など、昼食後 16 時まで授業など。予習復習の義務はない。タイ語のレクチャーやタイ日関係についての授業がある他、タイダンスやジャスミンガーランなどの体験型の授業もあった。

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

取り組んでいない

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

日中は基本的に大学で講義を受けるなどしており、その後は観光したため時間が無かったから。

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

アユタヤなど少し遠いところへ旅行しに行った。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジムはあるが使わなかった。毎日お昼は食堂で食べた。かなり安い。英語がほとんど通じない。wifi は大学のものを使わせてもらった。場所によっては使えないが概ね問題なし。

■サポート体制/Support for students:

プログラムについての質問があるときや、体調が悪いときなどは LINE で担当者に報告するとサポートしてくれるらしい。

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:

学生寮

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

大学から指定された学生寮。2人1部屋でダブルベッド。バスタオルありドライヤーなし。コインランドリーがあるが夜は混みがちだった。

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

晴れの日が多い。夜にスコールが何度かあった。大学周辺にはショッピングモールや飲食店がある一方、衛生的に問題がありそうな場所もあった。ひとまず屋台料理には気をつけた方がよい。交通は日本では考えられないほど危険。横断歩道に信号があることは少なく、車も止まってくれることが少ないため、道路の横断には注意が必要。バイクが車の間を抜かして走っているため、死角に気をつける。また、信号の切り替わり直後は大量のバイクが走り出すため注意する。食事は辛いものが多かったが、おいしかった。セブンイレブンがたくさんある他、日本で食べるような料理を提供するお店もあるため、困ったらそこへ行く。

■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:

交通がとにかく危険。道路を横断するときは現地の人たちに混じると成功確率が上がる。

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

VISA のクレジットカードを作ったが、使う機会はあまりなかった。セブンイレブンでは 200 バーツ以上でないとカードを使えない、など使える場面が少ない。だが、現金がなくなったときなどに備えて持っていくと良いと思う。日本円も持っていく、現地で両替をした。1000 バーツ紙幣は、お釣りがたくさん必要なため、会計で出しても断られることが多い。

■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

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:

とりあえず本部からの連絡(UTOL やメール)をこまめにチェックし、余裕を持って済ませることが望ましい。本部や所属する学部への提出物がある。パスポートは残り期限をよく確認し、必要なら更新する。タイの場合入国日から6ヶ月以上残存期間がある必要がある。奨学金の申請も必要ならば早めに行う。学部1年生の場合は高校の成績が使えるはずなので、余裕を持って調査書の発行をする。

■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:

前期教養学部にも所属しており、駒場キャンパスアドミニストレーション棟にて、説明を受ける。無いとは思いますが、試験期間と被ってしまった場合などでも特別な配慮はなされないそうなので注意。私の場合特別な提出物は必要なかった。

■語学関係の準備/Language preparation:

TOEIC730(高校2年の冬)。プログラム最終日に英語でのプレゼンテーションがあったため、スピーキング能力があるとよい。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザの取得は不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
虫よけは日本のものだと弱いため現地で購入。現地の野良犬等は大人しかったが、結構いるため不安な人は狂犬病のワクチンなどを打つと良い。プログラム参加者でインフルエンザ、コロナ陽性者が出たため、普段よく使う解熱剤などを持っていくと良い。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
基本は本部からの連絡に従う。加入した保険については、証明書やそのコピーを留学時に持っていく。また、一部の参加者で、保険加入完了メールがしばらく経っても届かない人がいたため、メール受信確認まで忘れずにするとよい。

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	100,000	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.)	135,000	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)	4,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
特になし。		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	15,000	円/JPY
交通費/Transportation	4,500	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000	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 :		

70,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
特になし。
■ 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
普段とは全く異なる環境で生活するという点で非常に充実していた。不便なことも多かったが新しい発見もいくつかあった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本にしかない良さや、各国ごとの特徴に目を向けられるようになったと思う。そしてそういった良さを守っていったり発信していったりする働き方に興味を持った。
■ 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 :
得られることが多いためぜひ参加することを勧めます。
■ 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 :
参加者同士の Slack チャンネル

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: C24084

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

他の予定とかぶらなかったため。

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

今年の夏に必ず海外へ行こうとは思っていました。5 月にあった留学フェアでの説明会でこのプログラムがハードルが低く、他の予定とかぶらないと分かったので申し込むことを決めました。

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

■概要/Overview:

タイの文化や歴史について学ぶ授業、ワークショップ、ディスカッション、観光がプログラムの内容でした。授業はあまり難しくなく、英語も聞き取りやすかったです。最終日に班に分かれてタイと日本の違いについてプレゼンをしました。

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

取り組んでいない

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

十分な時間がなかったため。

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

週末に 2 日間の trip が用意されていた。

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

■設備/Facilities:

食堂は 35 バーツ程度でおいしくお腹いっぱい食べられました。寮に Wi-Fi 環境はあるが、接続が切れやすかったのでレンタルした Wi-Fi ばかり使っていました。

■サポート体制/Support for students:

チュラ大のスタッフが LINE グループを作成してくれて、連絡や相談をしやすい環境でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮、プログラムに含まれていた short trip ではホテルに宿泊しました。

■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:

チュラロンコン大が用意してくれた CU iHOUSE という留学生向けの寮でした。二人部屋で、冷蔵庫、シャワー、洗濯物を干せるベランダ、テレビがありました。共用スペースには流しとコインランドリー、電子レンジが設置されていました。

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

雨季でしたが雨には全く降られず、暑さも東京と同じ程度でした。寮から歩いて 15 分のところに大きなショッピングモールがありとても便利でした。交通機関は、大学構内を走るバス(無料)や地下鉄、電車をよく利用しました。ただ公共交通機関のみだと行きづらい場所も多くタクシーも何度か使いました。食事は、基本的には朝と夜は各自で済ませ、昼は大学の学食で食べました。食事する店は寮の近くにたくさんあり、セブンイレブンやスーパーもあったので困りませんでした。またチュラ大側が食事やおやつを提供してくれることが何度もありました。

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

寮のすぐ近くは賑やかで治安は良かったですが、夜に一人で出歩くのは避けていました。セブンイレブンでも様々な薬が手頃な値段で売っていて、虫除けや酔い止めを入手することができました。慣れない食事でお腹を壊しやすいことに注意してください。

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

海外送金は Wise が便利でした。現金を主に使っていましたが、ショッピングセンターのフードコートで現金が使えないことがあったので、一応クレジットカードも持っておくと安心だと思います。両替はタイについての情報が良いです。

■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:

GO GLOBAL ウェブサイト上の募集要項を参考にして UTAS で申し込みを行いました。学部 1 年のため高校の成績証明書を発行しました。留学が決まった後は UTOL での提出物提出、航空券の予約、保険への加入、チュラロンコン大への送金を行いました。送金は銀行で手続きしようとしたが受理されず、締め切り間近になったのでかなり焦りました。その後使った Wise はスムーズかつ手数料が安かったのでおすすめです。

■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:

プログラムに申し込む際に教養学部の事務室で説明を受け、出発前に教養学部 HP から海外渡航の届出を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation:

事前の準備はタイ語のあいさつや旅行で使われる表現を少し調べた程度でした。

■ビザの手続き/Procedures for visa:
タイ入国は1ヶ月以内なら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:
便秘薬を持って行きましたが使いませんでした。むしろ下痢止めの方が必要です。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
本部国際教育推進課の指示に従い、保険と OSSMA(留学中に相談できるサービス)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	100,000	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		
OSSMA への加入に 3,800 円必要でした。		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	9,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,700 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	17,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
ポケット Wi-Fi のレンタルに 3,700 円かかりました。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	

プログラムを振り返って/Reflection

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

日本語の通じない土地で2週間生活すること自体が自分の体力や精神力を成長させたと思う。プログラムの内容としてはタイの文化や社会を自分の目で見て体験できたことが非常に楽しかった。欲を言えば、もう少し英語を話す練習やタイの学生と交流する機会があると良かった。

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

自分はどのようなことが好きなのかを再確認する機会になった。様々な学年・専攻の東大生と仲良くなれたことも大きな財産になったと思う。

■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 :

迷ったら参加すると良いと思います。このプログラムは英語が苦手でも問題なかったです。

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

GO GLOBAL ウェブサイトにある体験記

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: C24085

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

来年は忙しいから。

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

英語を向上させたかったから。

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

■概要/Overview:

日本とタイの文化の違いが面白かった。huahin というリゾート地がとても綺麗で居心地がよかった。

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

スポーツ

■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:

普段バレーをしているのでチュラロンコン大学のジムを使った。

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

スーパーマーケット買い物 アユタヤ観光

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

■設備/Facilities:

全て綺麗だが wifi がスマホを切った瞬間パスワードを入れ直さないとダメなのが大変だった。

■サポート体制/Support for students:

学習は興味深く楽しかった。生活はとにかくお腹を下しやすいのでしっかりお腹の薬を用意する。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

ルームシェアしかし、一人部屋に 2 人詰められ、ベッドがかなり小さいため 2 人で寝るのにかなり苦労した。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
周辺は治安も良く生活しやすいがタクシーはメーターがないため、大体高い値をいわれるので基本値切るべき。
■ 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 :
ビタミン剤を飲んでた。辛い食べ物が多いのでヤクルトを毎日飲んだ。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
日本のカードなら without conversion を押せば手数料が日本と同様になる。おさなかつたら 220 パーツも手数料がとられる。
■ 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 :
保険、フライト情報
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
留学期間の追試が受けられないなど
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
簡単な英語を勉強しなおした
■ 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 :
胃腸薬、風邪薬、ビオフェルミン
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :
大学のものにいった

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	60,000	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.)	120,000	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)	3,000	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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :
東大生交流
■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 :
英語力の大切さをかなり学んだ
■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 :
最初は一人で留学は、って人も短期なら手軽に行けるしなんやかんやでたくさん新しい友達ができます。自分も二回目ですが、最初はかなりしぶかったのですが今では 2 週間じゃ短すぎるという感覚になってます！またいかに英語が喋られたら海外研修が楽しいかを実感できます。自分もその楽しさのために今英語を頑張ってます。
■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: 2024/9/4

■ID: C24086

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 2024/8/30

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

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

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

3 年生になって今後の事を考えると今の時期しかないように思えたから。

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

4 月ごろから今年の夏は参加したいと考えており、もう次の機会はないと感じていたので迷いはありませんでした。

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

■概要/Overview:

やはり 1 泊 2 日のホアヒンの旅行が楽しく、自分たちで行く場所を決められたのが、とても良かったです。

■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:

ボランティア等に参加してみたかったのですが、個人の時間が少なくそこまで手を伸ばすことができませんでした。

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

フリーの日は 1 日しか無かったので、その日も皆んなでアユタヤに行くというある意味既定路線で終わってしまったので、あと 2 日ほど欲しかったです。

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

■設備/Facilities:

食堂は 200 円程度で満足できるほど食べられてとても良かったです。

■サポート体制/Support for students:

私の同部屋の子がコロナにかかった時も、現地の学生が丁寧に対応してくださってとても良かったです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

2 人部屋で冷房・冷蔵庫等は完備でしたが、2 人で 1 つのベッドで寝るのが少し窮屈でした。

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

気候面は日本とほとんど変わりありませんでしたが、食事は刺激の強いものが多く、私はお腹をすぐに壊してしまったので、胃腸薬を日本から持っていくことをお勧めします。

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

常備薬はいつも欠かさずに飲むこと、睡眠時間を確保すること。道端で海外の人(中東系の出身だと名乗る人)から声をかけられたら注意する。(私と友人がドバイ出身という男性 3 人に声をかけられ、日本出身だと伝えると日本円を見たいんだとカタコトの英語で言われ、財布を開こうとした瞬間、財布を奪われそうになりました。)

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

6 万円程度を持って行きましたが、そのほとんどをプログラム中に使い切り、最終日はクレジットカードでギリギリ乗り切るような形でした。クレジットカードは予めキャッシングできるよう設定しておいた方が良いと思います。

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

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:

OSSMA/付帯海学保険加入・パスポートの写し/渡航情報提出

■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:

学部の事務の方から説明を受けました。

■語学関係の準備/Language preparation:

簡単な会話ができるほどのレベルで、4 月からオンライン英会話を始めていました。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

申請なし

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

常備薬を 3 週間分及び解熱薬を 10 錠ほど持参しました。

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

OSSMA/付帯海学保険加入加入用のメールがプログラム採用通知の直後に送信されており、私の場合は見過ごしてしまったので、気をつけて欲しいです。

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	72,000 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.)	130,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,200 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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :

大学院で海外に行きたいと以前から考えている中で初めての海外生活だったので、言葉が通じない経験だったり、文化の違いを肌で感じて学問以外で自分自身を成長していく必要性を感じました。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もっと他の国、世界を見たいと感じました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
とてもいい経験になるので、将来的に海外で活躍したいと考えている学生にはとてもお勧めです。
■ 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: 2024/8/26

■ID: C24087

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

ちょうど他の予定が入ってなかったから。

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

元タスパイスが好きで、タイの料理に興味があったため、プログラムを確認してすぐに申し込んだ。

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

■概要/Overview:

何かを真剣に学びに行くというよりは半分旅行の感覚であった。授業時間は 9 時から 16 時と結構長いですが、ワークショップが多くあり、タイの文化を体験しながら学べるものであった。

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

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:

他の寺社を訪ねる、屋台で食べ物を買うなど。

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

コロナだったため、部屋で過ごした。

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

■設備/Facilities:

(多分こちら側の不手際だが)Wi-Fi が毎日接続解除されてしまうせいで、結構再接続が面倒だった。食堂は安くて良い。

■サポート体制/Support for students:

プログラム参加中体調が悪くなったが、タイの担当者がうまくサポートしてくれて助かった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
ルームシェア(2人)
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
食事は辛いものと辛くないものの差が激しい。(ただ、聞いていたよりは辛くなかった。)交通は歩行者優先はないので注意。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
パスポートと財布とスマホは常に身につける。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカは使えるが、手数料が高いので現金を多めに持っていくことを勧める。私は入国条件ちょうどの10,000 バーツ持って行った。100 バーツを多めに持っていくと便利。
■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:
チュウ大へ必要な情報提出。学費の支払い。航空券購入。パスポートの更新(6ヶ月以上のものを準備)。学費の支払いについて、バーツで支払う必要があることに気をつける必要がある。自分は非常に不安ながら、wise というアプリを使って送金したが、うまく行った。そもそもこのプログラムは海外に行き慣れている人が参加するものではないのだから、東大側がある程度過去の使用例等の情報を共有してくれてもいいのではないかと思った。
■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:
学科への報告のみ。
■語学関係の準備/Language preparation:
なし
■ビザの手続き/Procedures for visa:
短期留学のため、取得の必要はなかった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
なし。(結構野良犬歩いていて怖かったので、狂犬病の予防接種は打つという方がいいかもしれない。)
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学のもので十分

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	90,000	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,	130,000	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)	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 :	
金額は忘れたけど ossma というものに加入しました	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
学校の学食が非常に安いのでおすすめ(100 円くらいで十分に食べられる。)	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection	
■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
英語以外の言語の国でも学べる事が多くあり、他の非英語圏への興味も湧いたこと。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
この体験を通して、色々な価値観の持った人がいることがわかり、多少なりとも効果はあるかもしれない。	
■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 :	
特にタイのプログラムは他のプログラムと比べて費用面でお手軽なので、迷ったら参加してみることをお勧め	

めします！このプログラムで求められる語学力は東大の皆様であれば、十分すぎるくらいなので、心配無用です！

■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(他の人が持っているものを見せてもらった。)

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: 2024/8/31

■ID: C24088

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

留学はずっといきたかったのですぐいってしまおうと思った。

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

プログラム料金と物価が安い。締め切りの直前に決定。金銭面に不安があった。

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

■概要/Overview:

予習、復習はしなかった。いろいろな寺院に行くことになった。チュラ大生ともっと積極的に交流すべきだった。

■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:

文化活動, 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:

寺院巡り。ウィンドウショッピング。

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

寺院巡り。ウィンドウショッピング。

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

■設備/Facilities:

食堂が安くておいしい。寮の Wi-Fi が弱い。バスがシステムを理解すると無料なので便利。

■サポート体制/Support for students:

タイ語はわからないまま。チュラ大の人から英語で指示を受けた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
二人一部屋。ルームキーは二つ。二人で寝るのに少々狭いベッド。初日にゴキブリに出会ったが基本的にきれい。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
タイ料理が口に合うか不安だったが全然大丈夫だった。しかし辛さと甘さに注意。野菜不足になるのでサラダなどで野菜を積極的に摂取するべき。
■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:
英語が思ったより通じないので注意。信号のない大きな道は横断歩道があっても通れないことが多い。歩道橋を積極的に使うべき。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
WISE で送金
■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:
いろいろなものがあつた。パスポート申請をまだしていない人はお早めに。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特になし
■語学関係の準備/Language preparation:
英語が苦手でもまったく大丈夫である。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
タイ現地の強い虫除けを買った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定のものを申し込んだ。

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	67,000	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,000	円/JPY

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

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	16,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
海外で暮らす経験を安くつめた。英語力は伸びない。
■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 :
影響がない。
■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 :
安いから是非どうぞ。
■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 :
観光雑誌を読もう。

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: C24089

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休みで暇だったから。

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

中高の修学旅行がコロナ禍で中止になりとにかく海外に行きたかった。私が産まれる前両親はタイに住んでいたため、タイに行ってみたかった。

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

■概要/Overview:

タイ料理のワークショップが楽しかった。

■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:

体力がない。

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

ショッピングモールやマニアックな博物館を巡っていた。

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

■設備/Facilities:

wifi の接続が切れるたびにパスワードを入力しなければならないのが面倒だった。

■サポート体制/Support for students:

十分だった。

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:

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
留学生向けの寮でキャンパスの向かい側だった。大学側が指定した部屋だった。2人でルームシェアしたが、ユニットシャワーにダブルベッドなので、おそらく本来は1人用だったと思う。1人部屋を希望すればよかったと後悔した。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本と同じくらいか、もう少し涼しかった。大学周辺は賑やかで交通量も多かった。安価な電車やシャトルボート、無料のシャトルバスが充実していた。食事もなく済ませれば1食 200 円もいかなかった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
スリ対策として貴重品はショルダーバッグに入れ、体の前に来るようにしていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
支払いは基本現金。たまにフードコートで現金が使えないところがあるので、クレジットカードを使った。
■ 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:
パスポートを取ったり複数のフォームに答えたりした。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
教養学部の HP から海外旅行届を出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
英検 1 級、S セメにタイ語初級を履修していた。
■ 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:
乗り物酔いしやすい人は酔い止めを多めに持って行くといいと思う。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学校指定のものに加入した。手続きは忘れないうちにすべきだと思う。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	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.)	130,000	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)	3,800	円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,300 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 :
初めて「外国人」として扱われる経験をした。日本以外の視点を垣間見ることができて良かった。ただ、周りが日本人ばかりだったので、語学力を伸ばす機会はあまりなかった。
■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 :
タイの駐在員になってみたいと思った。
■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 :
部屋は1人部屋にしましょう！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google Maps

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/8/31

■ID: C24090

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

一年の早い時期に、短期の留学経験を積みたいと思ったから。また、来春にインドでの体験活動プログラムに参加するため、比較的安全な地域で海外経験を積みたかったから。

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

前述の通り

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

■概要/Overview:

語学、タイ日関係、ポップカルチャー(ほぼジェンダーの話だった)、宗教学があった。寺院に行く前に宗教観を聞いたので、有意義に過ごせた。

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

取り組んでいない

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

時間がなかった

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

プログラム内旅行

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

■設備/Facilities:

Wi-Fi がめっちゃ弱い、学内は大丈夫。寮はつかえない。食堂は安価で充実していた。満足。

■サポート体制/Support for students:

部屋変更など、スムーズに対応してもらえた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
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.:
部屋について、プログラム内旅行の前後で部屋が変わったので、分けて記述する。旅行前は、2 人部屋なのにルームキーが一つしかなかった。旅行後は、クーラーが壊れていた。温度が調節できなくて、寒かったが、暑い部屋もあったらしい。そもそも温度を表示するところが壊れていて読めなかった。共通する特徴は、ダブルベッド、シャワーが弱い。水は毎日 1 人一本 500ml、シャンプーとボディーソープはある、コップもある。ハンガーはよく分からない形だったが 4 つクローゼット内にあり。椅子、サイドテーブルは二つずつ。洗剤のいない洗濯機、レンジは五階の共有スペースにある。寮のすぐ隣にセブイレがある。ご飯学食が一番安い。一食 40 パーツくらいが底。寮の近くに商業施設と、屋台街みたいなどころがあり食事には困らない。お腹を壊した人が多発したため、日本食を少し持っておくべき。
■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:
特に盗難されなかったが、すられた人もいたらしい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
空港直結の地下鉄付近のスーパーリッチで、たまたま残っていたドルをパーツに換金して、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, docomo の世界そのままギガ

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、航空券、OSSMA、プログラム参加費の入金確認アドバイスプログラム参加費の入金先がなぜか担当者個人の口座で、銀行で怪しまれた。
■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:
前期教養学部のカウンターに行っただけで、特に何もなかった。
■語学関係の準備/Language preparation:
一応挨拶と数字を前日に覚えてくらい。文字も覚えようとしたが無理だった。
■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:
虫除けは日本のものは弱いので、現地調達すべきと駒場トラベルクリニックで言われた。予防接種は受けていない。慣れないスパイスでお腹を壊しそうだったので、お腹の調子を整える薬を毎食後飲んだ。飲み忘れた日はお腹を壊したが、それ以外は快適に過ごせた。また、アレルギーを抑える常備薬も服用していた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学研災付帯海外留学保険。他にも、親のカードの保険があった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	100,000	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.)	120,000	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	11,200	円/JPY
交通費/Transportation	11,200	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	17,600	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
JASSO		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
70,000 円		
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)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 :
事前準備をしてきている人が少なかったため、自分から提案して積極的に行動できたのが良かった。いつのまにか大人数で行動することになったときも、メンバーで調べながらられるのを回避したり、いきたいと

ころを調べて回ったり主体的に動けたため、満足感があった。ただ、参加者が多いため、ほぼ修学旅行のような感じで、現地の人との交流ができなかったのが残念。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外に行くことに漠然とした不安を抱えていたが、タイがあまりにも快適でもう少しハードな国に行くハードルが下がった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
2 週間は長いようで短く、特に普段関わらない他学年、他学部の東大生と関わる貴重な機会だった。現地人との交流や、語学力を伸ばしたい人には向かないプログラムかもしれないが、初めての海外経験としてはうってつけだと思う。
■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 :
地球の歩き方タイ、タイ語が一週間でいとも簡単に話せるようになる本

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: 2024/8/31

■ID: C24091

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

2 年生は進振りなどもあり忙しそうなので、1 年生の夏が 1 番時間に余裕があると思ったから。

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

海外に行ってみたかったので、5 月の留学フェアでの説明会で説明を聞き参加を決めた。

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

■概要/Overview:

はじめの数日は大学でタイの紹介的な授業を受け、最後の数日は簡単なプレゼンの準備をした。いずれも予習復習は必要ない。タイダンスを習ったり、伝統的な花飾りをつくったりした授業が楽しかった。授業は 16 時に終わりその後は自由で、郊外への旅行や FreeDay もありほとんど旅行だった。

■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:

時間がなかった

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

ホアヒンへ旅行に連れて行ってもらった。

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

■設備/Facilities:

食堂が安くて美味しかった。wifi が使えた。

■サポート体制/Support for students:

チュラ大の先生や学生は英語が通じた。日本語を話せる学生もいる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it: オンキャンパスの学生寮。24 時間対応の窓口がありセキュリティはしっかりしていた。毎日清掃が入りありがたかった。下にセブンイレブンがあり、日用品や洗面用具、食べ物はそこで調達できる。2 人で 1 部屋だが、ベッドがクイーンサイズ1つしかなかった。洗面台の下から水漏れしたり、カーテンシャワーが短かったりしたが、全体的には悪くなかった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.: 東京の夏よりは涼しいが、湿気がありベタつく。スクールには見舞われなかった。大学のキャンパスは広大なので無料のシャトルバスが走っており、便利だった。大学周辺にはショッピングセンターや屋台街が多くあり、食事や遊ぶ場所には困らない。夜でも学生がたくさん歩いており、とても治安がよかった。交通機関は、休日の観光などは Grab でタクシーを利用した。目的地まで直接行けて安いのでおすすめ。近い場所へはトゥクトゥクやバイクタクシーを利用した。食事は授業がある日の昼は学食を利用した。とても安かった。その他の日や夕飯は屋台やショッピングセンターのフードコートを利用した。辛いメニューもちゃんとある。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health: 大学周辺の治安は良かった。郊外などではあまり 1 人で行動しないほうがいいと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy: 海外送金は銀行でやった。現地では現金しか使わなかった。両替できる場所はたくさんあり、パーツが足りなくなったときは予備で持っていた日本円を両替した。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program: SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation: Utas で志望動機などを提出した。
■ 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: 前期課程なので、アドミニストレーション棟で説明を受けたのみ。
■ 語学関係の準備/Language preparation: タイ語は全く勉強していかなかった。特に不便ではなかったが、聞き取れたり読めたりしたらさらに楽しかったと思う。英語はほとんど通じないので、話せなくても大丈夫。チュラ大の人からの説明や連絡は英語だった。
■ 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: 日本から咳止めなどを持っていった。お腹を壊す人が多かったが、下痢止めは現地で買った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance: 大学からの案内にしたがって加入した。

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	150,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	15,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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 :
旅行としてのみでなく、数日間タイの大学生として過ごしたことで、現地の大学生のリアルな生活を感じることができ面白かった。また参加者の学年がばらばらだったので普段は話すことのない人と友達になれ

た。2 週間もいると、日本とはかなり異なるタイの街並みや人々の生活の様子、雰囲気を知ることができ、視野が広まった。

■ 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 :

特になし

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

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

楽しいです。

■ 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: 2024/9/13

■ID: C24092

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

一年生の夏休みを有効に使いたいと考えたから。

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

5 月くらいに夏休みをより意義のあるものにしたいと考えて参加を決めた。一年生の夏休みということもあり、参加するかどうかはかなり悩んだ。

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

■概要/Overview:

タイ人の先生が日本語学科で日本語を教えている方で、タイ日関係について日本語で講義をしてくださったのはかなり印象的でした。

■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:

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:

仏像の細部の違いや絵の作風などに注目してさまざまな寺院を巡りました。

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

アユタヤ旅行など。

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

■設備/Facilities:

wifi は大学寮・大学内で使えますが、SIM や wifi を契約しておくことをお勧めします。バンコク中心地に行った際など通信手段がなく、単独行動ができないなどかなり困りました。

■サポート体制/Support for students:

大学に日本語学科の現地大学生がいる、大学寮に日本からの留学生がいるなどかなり不安は少なかったです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

オンキャンパスの学生寮で大学からの指定です。部屋は 2 人でダブルベッド。トイレで座っている時に太ももをゴキブリに這われ、慌てて1階のセブンイレブンに殺虫剤を買いに行きました。ゴキブリが出た部屋が他にも何部屋かあったらしいです。アクセスは良く、サイアムという繁華街に繰り出しやすいところでした。

■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 2024 年 8 月の東京と大差ない暑さのように感じました。スコールを何度か目撃しましたが、私たちが留学した際は全て夜のうちに降って止んでくれたため、まともにスコール被害に遭うことはなかったです。大学周辺にはサイアムという繁華街があり、買い物するにはもってこいの場所でした。また、電車がとても安かった(2時間半乗って乗って 20~30 バーツほど)です。食事に関して、辛いものがとにかく多いです。お腹を下している人も数名いたので(私も下しました)、整腸剤は必須だと思います。

■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:

あまり危険を感じるような体験はしませんでした。大麻マークを掲げるお店が多いように感じたのでその周辺には近寄ら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:

クレジットカードを盗難時に備え2枚用意して行きました。現地には日本円で13万円を持っていき、最終的に6万円をバーツに換金しました。最終日にお土産を買う際、少し足りなくなってクレジットカードを使っただけだったので、6万円あればどうあっても食費などは足りる計算で良いと思います。

■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, 大学寮の wi-fi

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

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

Go Global Gateway の登録や奨学金手続きを行ないました。

■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:

確認のため書類にチェックをもらいに伺いました。

■語学関係の準備/Language preparation:

タイ語に関しては特に事前学習はしませんでした。タイ語が理解できると現地民の対応がかなり優しいものになることもあったため、事前に質問の仕方などを理解しておくとういいます。また、苦手な食材がある方や辛さが苦手な方は、「may say phakchii(マイサイパクチー,パクチー抜きをお願いします)」や、「may phet(マイペツ,辛くないで)」などが言えると辛い思いをせずに済むかもしれません。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザの申請は不要でした。

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

予防接種等はしませんでした。普段から病気には強い方なのですが、常備薬は予測できる範囲で持ってい

きました。例えば、解熱・鎮痛剤や喉の痛みを抑える薬、アレルギー薬や整腸剤を持っていきました。

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

OSSMA(海外サポート)や付帯海学(保険)の申し込み・支払い手続きを行ないました。icloud メールアドレスで登録していましたが、icloud の容量がいっぱいになってしまっていて登録した番号が届かないなどのアクシデントがあったため、東京大学のアカウントを登録するのが良いと考えます。

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	90,000 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.)	130,000 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	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	8,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments:

食堂は安価です。grab と電車以外(すなわちタクシーやトゥクトゥク)ではぼったくられることがありますので、値段交渉は必須です。

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

受給した

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

JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

70,000 円

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

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

大学(本部国際教育推進課)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 :

タイの文化を学び、日本とタイとの文化の違いを比較して考える良いきっかけとなりました。

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

海外での活動に対してポジティブに考えられるようになったと考えています。

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

民間企業

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

一度参加してみて損はないです。進路に悩んでいる方などは良い刺激を得られると思います。

■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 :

東大の過去のプログラム参加報告書

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: 2024/8/31

■ID: C24093

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

3 年生になってから留学に一度くらい行ってみたいと思うようになり、3 年冬や 4 年と比べると夏が最も行きやすそうな時期だと思ったため

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

3 年生になったあたりから留学に興味が出てきたが、学科の研究などが始まるとそれも難しくなるであろうと思ったため、夏に行くことにした。たくさんの留学プログラムのなかで、「大学が主催」「行き先がタイ」という 2 点から、このプログラムが最もハードルが低いと思い志望した。

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

■概要/Overview:

座学の授業では、1 クラス 3 時間でありとても長かった。予習、復習は必要なく全体的にゆるい雰囲気での授業だった。クッキングの授業があり、楽しかった。フィールドワークでは、ワットポーやパームガーデン、王の別邸などを訪れた。どれも詳しく説明をしてくれ勉強になったが、全体を通して暑かったため、熱中症対策が必要だった。また、寺院や宮殿に入る際は服装に気を付けなければならない。

■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:

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:

寺院を自主的に散策した。日本風のラーメン屋にあえて行って見た。男の人にナンパされたので、飯とお酒を奢ってもらった。

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

空いている時間帯は、他の人たちと色々なところに行って見た。有名な寺院やモニュメントのほか、歓楽街等にも顔を出してみたが、危険な行為は避けた。

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

■設備/Facilities:

食堂はかなり混雑しており、注文の際も英語が通じず苦勞することがあった。ただ値段が非常に安く、量も多めだった。大学の wifi はまあまあ遅めだったので、eSIM を持ってきたこともあり繋がらなかった
■サポート体制/Support for students:
語学面は、講師やボランティア学生の方々の英語が堪能だったのであまり問題なかった

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:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
学部の建物などがあるキャンパスに隣接した、寮やスタジアムなどの関連施設のみがあるキャンパス内にあった。部屋は 2 人でのルームシェアであり、ダブルではなくクイーンサイズのベッド 1 つだった。電子レンジやコインランドリーが共用スペースにあった。大学に指定された寮であったため、自分で見つけたわけではない。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
大学のすぐそばに大型ショッピングモールの MBK センターやサイアムパラゴンがあり、そのすぐそばには BTS のサイアム駅がある。(ただ CUiHouse(寮)からは少し遠い)キャンパス内ではシャトルバスが走っており、また通常のタクシーやトゥクトゥクも走っているためそれらも利用できる。学食は通常のレストランと比べるとそこそこ安く、量は多めであるため非常に良かった。また、キャンパスの西側や南側の通りにはレストランがたくさん並んでおり、困ったらそこに行けば良さげな店が見つかった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
お酒の場にて 3,000 バーツをスられてしまったので、そのような場所に行く時は、財布をカバンの中に入れ、しっかりと身につけておく必要があると感じた。ポケットでは危険である。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
PayPay は日本国外では使えないため、基本的には現金での支払いであった。(ただ、時折クレジットカードを使用できた)
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
レンタルしたルーター、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:
フライト情報、OSSMA の情報、渡航者情報
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
夏休み中で完結するプログラムであるため、履修関連等の手続きは全くなかった。工学部に海外渡航する旨を提出し、学科の担当教員の許可を得ただけで十分だった。
■語学関係の準備/Language preparation:
数字と簡単なフレーズだけ覚えていった。
■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 :
野菜があまり食べられないと思ったので、ビタミンサプリを持ってきた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
プログラムで指定されていた付帯海外保険のみ。

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	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.)	120,000	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	25,000	円/JPY
交通費/Transportation	8,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

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

ある程度大人になってから初めての海外だったため、実際に海外で自力で行動してみることで、日本ではできない体験が色々できた。異国の街を歩くことで、日本ではみないものがあったり、起きないことが起きたり、また日本の常識が通用しない場面があったりと、いままでの世界の狭さを実感した。

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

日本で働きたいと思っていたが、駐在などの機会があったら挑戦してみたいと思った。流石に永住はできないが。

■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 :

初めてこういうプログラムに参加する人はかなり怖いと思います。僕もプログラムが開始する直前は本当に緊張していました。ですが始まってみるとサポートも手厚く全く問題は起きませんでした。海外にこんなに簡単にいける機会はあまりないと思うので、迷った人はぜひ行動してみてください。

■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 :

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: 2024/8/31

■ID: C24094

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

なるべく早く行けるうちに went かったから。

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

留学説明会で説明を受けた際に参加を検討し始めた。

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

■概要/Overview:

授業が午前中にあり、午後はワークショップがある 1 日が多かった。仏教についての授業や、タイダンスを踊ったり、タイ料理を作るワークショップ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:

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:

観光に時間を割いたため、取り組む時間がなかった。

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

プログラム参加者たちと出かけた。

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

■設備/Facilities:

寮や大学に Wifi あり。食堂、図書館あり。

■サポート体制/Support for students:

コロナになった際に、必要なものはスタッフに LINE すれば入手できた。スタッフは英語が通じるので、特に困らない。コロナ後、make-up trip に連れて行ってもらえた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
リベラルアーツのキャンパスまでバスで通う。2 人部屋で、ダブルベッドなので、2 人で一つの大きなベッドを共有する感じ。ヘアドライヤーや、ハンドソープは部屋にない。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
時々雨が降っていた。日本の夏よりは暑くない。タクシーが安いので、少し遠めの移動の際は利用しやすい。朝食や夕食は自分で得ないといけなかったので、近く MBK やサイアムパラゴンに行ったり、コンビニで買ったり。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
コロナになったので、マスクは着用したほうがいい。もし体調が悪くなったら、すぐにスタッフにラインするべき。抗原検査をさせられます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
少額だとキャッシュしか使えないが、大きい額は VISA カードが使える。
■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:
参加申請をする際には、UTOL での申請が必要であった。パスポートのスクリーンショットや、保険加入の証明写真
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
なし
■語学関係の準備/Language preparation:
英語力は TOEFL90 点程度を所持していた。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
必要なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
いつも飲んでいる常備薬は必要。湿布や冷えピタシート、体温計、ロキソニンなどは、コロナやインフルになったときに必要なので、持っておいたほうが良い。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定の保険に加入した。

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	65,000	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,	130,000	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)	9,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■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	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	27,000 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 :
タイ人の仏教観から生じる人生観や国民性を理解することができた。タイという国家の成り方を理解し、日本のあり方を客観視することができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で生活することが生じさせるストレスや刺激について理解が深まった。
■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 :

コロナに今まで一度もかかったことがない人は、海外でかかると相当つらいです。

■ 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 :

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: C24095

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休みなら十分な時間を確保できたから。

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

留学フェアで知り、ハードルが低そうだったので将来の留学への第一歩として選びました。

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

■概要/Overview:

午前に講義、午後にワークショップというのが基本スタイルでした。授業やコミュニケーションは全て英語でした。(何人か日本語を話せる人がいましたが、英語とタイ語しか話せない人がほとんどです。)

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

取り組んでいない

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

授業以外の時間は観光をしていました。

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

大学のほうで日程が組まれていたので週末だから休み、というようなことはありませんでした。一日フリーな日と、半日(午後)フリーな日があって、一日フリーの日はアユタヤに、半日フリーな日は王宮に行きました。(王宮が午後 3 時までしか空いておらず、授業がある日は間に合わないため)

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

■設備/Facilities:

安い食堂がありました。wifi はありましたが、いちいちログインが必要で面倒でした。

■サポート体制/Support for students:

初日にタイ語の簡単なレクチャーがありました。

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

■ 宿泊先の種類 / Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか / Environment around the accommodation and how did you find it :
チュラロンコン大学の隣にありました。部屋はルームシェアで、初日に相方を伝えられました。ベッドがダブルだったので最初は気まずかったです。またシャワーとトイレが一緒で、シャワーは水圧が弱かったです。シャンプーとボディソープは備え付けでした。洗濯機は寮の人たちが使えるランドリーがあって、洗剤も寮のほうで用意がありました。寮は大学のほうで用意されていたので、自分では見つける努力は何もしませんでした。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑かったです。またクーラーは効いていないか効きすぎているかのどちらかなイメージです。調節できるようにするとよいです。チュラ大は構内にシャトルバスが走っており、寮にも停留所があったので毎朝バスで10分ほどかけて登校しました。食事は大学のほうで用意されていないのが基本でした。時々昼食やおやつが用意されました。大学に食堂があって、安くすませられるので昼はそこで食べました。朝食をそこでとっている人もいました。
■ 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 :
タイの食事は辛いものか甘くて冷たいものが多く、おなかを壊しやすいです。薬を持っていくとよいです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
大学への入金はいしめを使いました。現地では現金を使いました。最終日付近でお金がなくて困っている人が何人かいたので、日本円を多めに持って行って、足りなくなったらバーツに換金するというのが賢いと思います。換金は寮の近くのショッピングモールでできました。
■ 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, ahamo だったので手続きなしで海外でも通信できました。

参加前の準備・手続きについて / About preparations and procedures before participation
■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
アドミニストレーター棟で短い説明を受けました。また保険に入ったり、ossma に加入したりしました。いずれも utol で連絡がされました。留学先の大学への振り込みは wise というサービスを使いました。
■ 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 :
アドミニストレーション棟で履修などについての注意事項の短い説明を受けました。ただ、特に気にするようないことはありませんでした。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
タイ語の勉強は全くなかったです。テキストを買って、留学中の暇な時間に少し勉強しました。
■ 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 :
コンタクトレンズの準備をしました。
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :

utol の指示に従いました。ossma は申し込んでから支払いまで 2 週間ほど期間があったので、できるだけ早めに申し込んだほうが良いです。渡航してからの支払いは金額が3倍になってしまう場合があります。

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	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.)	150,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

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

受給しなかった

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

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

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

プログラムを振り返って/Reflection

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

全体としてよかった点は、友達が増えたことと、タイの文化について詳しく学べたことです。
■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 :
海外で働くのも面白いかもしれないと思いました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
ハードルはかなり低く、英語ができなくてもどうにかなるのでとりあえず参加してみるのをお勧めします。
■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 :
ガイドブックは空き時間で何をするか予定を立てるのに重宝しました。

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: 2024/9/13

■ID: C24096

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休みの期間であり参加しやすかったことに加えて、翌年には全学交換留学への参加を予定しているので、海外の大学での生活の予行演習という考えもあった。

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

タイには歴史の面からも文化の面からも以前から興味があったので、プログラムの存在を知ってから、参加を決めるまではあまり迷わなかった。

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

■概要/Overview:

授業は基本的に英語で行われる。タイ語の基本会話のレッスンや現地文化、歴史、泰日関係、タイの仏教思想などの授業がある。また、自分たちでタイ料理を作ったり、伝統的なダンスを習う実践型のプログラムもあり、楽しみつつタイについて学べた。途中には、1泊2日で海辺のリゾート地であるホアヒンに行くイベントもあった。バンコクの外の地方の様子を見ることができたのは印象に残る経験だった。

■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:

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:

プログラムに組み込まれているダンスやタイ料理のレッスンは、ある種の文化活動と言えるものだったかもしれない。

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

プログラム外では、バンコク市内を巡ったり、電車でアユタヤへ行ったりしていた。ショッピングモールでの買い物や、寺院めぐりなどが主だったと思う。

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

■設備/Facilities:

食堂があり、とても安く(3~40 バーツ程度)美味しいタイ料理を食べられる。WiFi 環境については、キャンパ

スでは使えるが、寮では繋がりがとても悪い。

■サポート体制/Support for students:

生活面では、寮に清掃スタッフの方がいて、コンビニもあるので困らない。体調を崩した時には日本語ができる現地学生の方が2人、病院についてきてくださった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■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:

大学側から案内が来て、指示されたとおりにプログラム料を払えば、あとは大学側が用意してくれるので、手続きは難しくなかった。寮は26階建ての大きなマンションのような施設で、一階には24時間営業のセブンイレブンがあるので便利である。部屋には大きめのベッド1つとトイレ、シャワー、テレビ、冷蔵庫があり、それを2人で使う。WiFiもあるが、とても弱くあまり使えない。毎日、大学に出ている間に清掃スタッフの方が掃除とベッドメイキングをしてくれるホテルのようなシステムになっている。

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

気候は当然暑い、真夏の東京とあまり変わらない。むしろ東京の方が少し暑いと思う。寮の近くには地元の食堂が多く並ぶ通りがあり、非常に安く美味しい物が食べられる。寮から歩いて少しのところバンコク市内を走る鉄道の駅があり、そこからバンコクを回れる。また、大学近辺だけなら大学が運行する無料の循環バスもあるので便利である。電車で行きにくい場所に行く際には、タクシーやトゥクトゥクなどもよく利用した。

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

貴重品については事前にウエストポーチを用意して持っていき、常にその中に入れて、身につけて歩いていた。リュックも持っていったが、街中を歩く時には前に回して持つことも多かった。現金についても、ひとつの財布に入れるのではなく、予備の1000バーツ札を2枚ほど、服やカバンのポケットに分散させて持っておいた。

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

自分はクレジットカードを持っていなかったので、事前に日本で15万円の現金を用意して行きのタイミングで5万円分を両替した。また、15万円分の現金を使い切ってしまった時も大丈夫のように、日本の口座から直接引き落とす形で使えるデビットカードを持っていった。しかし、自分の場合は、タイの物価が安いので結局最初に両替した5万円分だけのタイバーツで概ね足りてしまった。

■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:

■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:

夏休み実施のプログラムなので、東京大学での授業履修に関連した手続きはなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :
特に準備することは無かった。タイ語は全く出来ないが、現地での授業は基本的に英語(まれに日本語)なので、それを意識した準備をしておくとも良いかもしれない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
VISA についてはタイへの短期の渡航では特に求められなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
普段の常備薬を多めに持っていくようにした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
現地で体調を崩した時に慌てずに済むように、加入した保険を実際に利用する方法や保険会社への連絡方法について、渡航前によく確認しておくとも良いかもしれない。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	100,000	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.)	120,000	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 :		

■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	15,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
東京大学海外派遣奨学事業 2024 年度第 1 回短期超短期海外留学等奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		

70,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(上記以外)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
これまで料理を食べたり、人から話を聞いたりして知ったつもりになっていたタイの実際の姿を見られたことは、自分にとって大きな学びだったと思う。単に観光で行くのではなく、現地の大学で過ごし、現地の人々の生活に近づいたという点も、こうした学びをより実りのあるものにしてくれたように思う。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
自分自身が海外で暮らし、働くという姿やその可能性が少しイメージしやすくなったかもしれない。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
少なくとも、私は本当に行って良かったと思っています。もし参加を迷っているのであれば、2 週間という短めのプログラムでもあるので、思い切って参加してみてもいいと思います。
■ 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 :
地球の歩き方(バンコク)

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: 2024/9/3

■ID: C24097

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休みで参加しやすかった。

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

海外に行ったことがなかったから。

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

■概要/Overview:

palm garden でパームシュガーの作り方をしれたのは非常に面白かった。

■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:

観光、現地の人との交流

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

なし

■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:

食堂がとても安い。

■サポート体制/Support for students:

友達と仲良くなれるので問題なし。特に、確定で部屋のペアと仲良くなれるのがでかい。

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:

学生寮

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

ドライヤーとリンスがなかった。持参推奨。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日中の雨はゼロで快適だった。タクシーもみんなで乗ればそれほど高くない。食事は辛いものも多いが Not spicy と頼めば大丈夫なものも多い。
■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:
毎朝寮の下でセブンで鮭おにぎりや飲むヨーグルトを買って食べていた。食べ慣れた日本食は心身に良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカは使えないことも多い。
■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, 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:
UTOL に従った。
■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:
行く報告をして留意点の説明を受けただけ。
■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:
常備薬を持ってきた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
UTOL の指示に従っただけ。

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	68,000	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host	5,000	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
現地での雑費 35,000 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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■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 :
ただの観光だけでは身に付けられない、簡単なタイ語やタイの文化、お寺の造形物の意味や仏教や王様に対する考え方などが知れて良かった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外旅行がたくさんできる今のうちにたくさん海外旅行したいと考えるようになった。
■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 :
迷っている人は応募しよう！留学費用が安いと感じられるほど、充実した良い経験ができること間違いなし！向こうで友達が作れるのも魅力。
■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 :
東大 Go Global ウェブサイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: C24099

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 2024/8/30

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

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

タイの文化を体験し、自分の国際視野を広げたい。

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

動機:タイの文化を体験したいし、プログラムの内容が面白い。2023 年 10 月に参加することを決めた。

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

■概要/Overview:

タイ文化・歴史に関する講義、タイ料理・ダンス・言語に関するワークショップ

■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:

お寺などへの観光を通じて、宗教文化を体験する。

■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:

全部利用できる。

■サポート体制/Support for students:

大変助かると思う。

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:

学生寮

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

学生寮、ルームシェア
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
交通機関はタクシーの方が便利であり、食事は食堂の他、タイ料理と日本料理が多い。
■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:
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:
事前にタイバーツを準備した方がいい。
■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:
付帯海学保険加入、渡航情報届、フライト情報を提出
■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:
大学院総合文化研究科の場合、海外渡航届を提出する。
■語学関係の準備/Language preparation:
特になし
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザが必要ではない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬を準備する。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学のメールの指示に従って付帯海学保険の加入手続きを行う。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	45,000	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.)	130,000	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)	6,860	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	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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:

GlobIE 海外派遣プログラム奨学金

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

70,000 円

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

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:

タイ文化の体験を通じて、自分の価値観を相対化することができた。

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

中國に帰って起業したい。

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

起業

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

できるだけ多くのプログラムに参加する方がいい。

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

大学のホームページの情報を参考する。

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: 2024/8/31

■ID: C24100

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休み中だったから。

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

夏休み中に海外に行きたかったなので、中でも参加費用が安いタイを選んだ。

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

■概要/Overview:

授業に予習復習は必要ない。最初のタイトークの授業で食事の注文法などを教えてもらえる。lecture はほぼ聞くだけだった。workshop はめっちゃ楽しく、ダンスしたり料理したりした。最後のプレゼンは最終日の前に一日準備時間が与えられるためそこで仕上げる人が多い。よってそんなにプログラム前半から気になることはない。

■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:

取り組んでいない

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

授業と、プログラムに含まれる旅行、観光で忙しく時間がなかったため。

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

One day trip でホアヒンに行った。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム、食堂(学部ごとにあるため何ヶ所もある)全て利用できた。wifi は接続が切れるばかりでいちいちパスワードを打ち込むのが面倒だった。

■サポート体制/Support for students:

スタッフの皆さんがとても親切でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

ダブルベット(ベットが一個だけ)でのルームシェアで少し狭かった。共用の電子レンジ、コインランドリーはあるがケトルはないためお湯は使えない。洗濯物を干すのにハンガーを持参しておくが良い。毎日バスタオルやシーツの交換、ペットボトル飲料水の配布はあるのでそこはよかった。ティッシュやドライヤーはなかった。

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

バンコクの中心部に近く観光しやすい。寮から大学は無料のシャトルバスがある。大学の学食が安くて美味しいし、大学側が旅行中などは全て予約済みのレストランに連れて行ってくれる(レストランでの食事もプログラム費用に含む)。タクシーが安いので割り勘して何度か乗った。近くにショッピングモールのフードコートがいくつもあるので夕食も困らない。

■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:

コロナ陽性者が出た時も即座に対応し、全員に抗原検査キットを配ってくれた。また、部屋の移動などもスムーズに行っていた。スタッフ付き添いの下医療機関を受診した学生も複数名いた。総じてチュラロンコン大学のスタッフの皆さんは親切なので体調が悪い時はすぐ伝えれば良いと思う。

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

ナイトマーケットはもちろん普通の店でも200バーツ以上からしかクレジットカードが使えない店が結構あったので現金が多めに必要だと感じた。学生寮近くのセブンイレブンでカードが使えなくて驚いた。

■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, 日本の携帯会社の海外ローミング

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

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

付帯奨学金の手続きを忘れ別の奨学金を探すのがとても大変だったので忘れないようにするべき。送金はネットが手数料安くておすすめ。

■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:

前期教養学部本部とは別に渡航届を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation:

ほぼ英語を話す機会はなかったし、あまり準備しなかった。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

必要なし

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

常備薬は持って行った方がよい。食事が美味しくて食べすぎてしまうので胃薬やビオフェルミンはマストだと思う。また、野菜を食べる機会が少ないので心配な人はビタミンサプリなどがあると良いかもしれない。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学の指示に従った

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	82,460	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	132,164	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,214	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:		
Wise など送金すれば送金手数料が安くすみます。		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	16,445 円/JPY
交通費/Transportation	5,320 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,860 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments:	
コインランドリー200 円ぐらい	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships:	
東京大学、電通育英会	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
210,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:	
電通育英会より月額 7 万、渡航支援金 7 万、東京大学超短期海外留学等奨学金より月額 7 万	
■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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
--

自由時間やプレゼンの準備時間などの配分をうまく調整して計画を立てる力が身についた。慣れない地でみんなで協力することができた。プログラム参加前と比べて外向性、計画性が高まった。また、学習意欲の高い参加者との交流で自分の学習意欲も高まった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での就職を考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■今後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 :
時間とお金があるのならばぜひ参加してください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
CU iHOUSE のホームページ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/5

■ID: C24101

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

2S は授業やテストが 1 年次よりも少なく、留学のための準備をする時間が十分取れそうだと考えたため。

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

元々東南アジアの政治や文化に興味があり、東南アジアの大学へ短期留学できるプログラムを探していた。

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

■概要/Overview:

授業は午前と午後で分かれていた。タイの仏教や、日本とタイの関係史などを学ぶ講義もあれば、タイの伝統的な踊りを踊ったりタイ料理を作るワークショップもあった。

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

取り組んでいない

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

留学期間が短く、自由時間もほぼ放課後のみだったため、学習以外の活動に取り組む余裕がなかった。

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

ホアヒンというリゾート地に一泊二日し、洞窟にある寺院やナイトマーケットなどを訪れた。

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

■設備/Facilities:

教室は綺麗で明るかった。昼食は主に学食で食べた。大学や寮ではゲスト WiFi を利用できたが、接続が切れやすくやや不便だった。

■サポート体制/Support for students:

先生方は皆優しく、拙い英語であっても丁寧に聞いてくださった。

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

■ 宿泊先の種類 / Type of accommodation :
学生寮
■ 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 :
原則二人で一部屋。共用部分に電子レンジはあったがケトルはなかったため、日本からカップ麺などを持参してきても調理できない。シャンプーやボディソープは備え付けのものがあるが、日本から好みのものを持参した方が良いと思う。ハンドソープやドライヤーは置いていないため、持ってくる必要がある。大学へは無料のシャトルバスが出ている。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
教室やショッピングセンターは冷房が効きすぎていて寒いことが多かったため、上着を持参した方が良い。大学から徒歩 15 分ぐらいのところにショッピングセンターが多くあり、そこで食事をとったりお土産を買ったりした。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理 / Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
大学近くの駅前や大通りは夜でも明るく、近場なら夜でも行動しやすいと感じた。食事の前には手やカトラリーをウェットティッシュで拭き、屋外の屋台ではご飯を買わないようにした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
クレジットカードが使えないお店や、クレジットカードを使うと手数料が取られたり、何パーツ以上買わないとクレジットは使えないという条件があるお店が多かったため、クレジットカードは使いにくかった。ショッピングセンターや駅に両替所がたくさんあるので、留学中に現金が不足した場合でも両替はしやすいと思う。
■ 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, 携帯電話会社の海外用の定額プラン

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation :
留学先へのプログラム代の支払いが非常に難しかったため、早めに行ったほうが良いと思う。アレルギーや部屋の希望に関する調査 (Google フォーム) に回答し忘れたという人が多かったように感じるので、定期的に UTOL のお知らせを確認する必要があると思う。
■ 東京大学の所属学部・研究科 (教育部) での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
アドミニストレーション棟で、留学に際しての注意事項の説明を聞く必要がある。2 年生は進振りのタイミングと被るので、志望登録などの手続きを忘れないようにする必要がある。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
タイ語は勉強したことがなかったが、プログラムで簡単なタイ語を学べた (前提知識は必要ないと思う)。
■ 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 :
このプログラムのための予防接種は特にしていない。
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance :

加入必須の海外旅行保険のみ。

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	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,590	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
フードコートで食事をすれば、500 円前後で一食分を済ませることができる。	
■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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
2 週間は長いと思っていたが、あっという間だった。英語で話すことができ自信がつくときもあれば、英語で

どのように表現すれば良いか分からず迷う場面もあって、もっと英語を勉強しようというモチベーションになったと思う。

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

海外の日系企業などで働いてみたい。

■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 :

高い英語力が求められているプログラムではないので、気軽に参加できるはずです。タイに 2 週間も滞在できる機会はそれほどないと思うので、観光として来るだけでは得られない体験ができると思います。

■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 :

地球の歩き方(タイの文化や歴史について書かれているページがあり、事前に読んでおくと参考になると思います)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/8/31

■ID: C24102

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休みで、時間に余裕があったから。

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

両親の影響でタイ料理がもともと好きなのと、タイ古式マッサージやタイ語の授業を受けて実際にタイに行ってみたくなったこと、周りに留学する人が多くて自分も海外へ行ってみたくなったことが動機です。参加を決めたのは4月ごろだったと思います。参加については迷いませんでした。

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

■概要/Overview:

予習・復習は特にありませんでした。印象に残っている授業は、タイの仏教観に関する授業です。地獄・天国ともに緻密に描き出されていて、圧倒されました。タイダンスのレクチャーがとても楽しかったです。

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

取り組んでいない

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

短期間のプログラムで、内容も充実していたので、特に準備しませんでした。

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

大学から離れたところへ行き、寺院やパーム園を見学するプログラムが組まれていました。

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

■設備/Facilities:

図書館、食堂、カフェがあります。食堂のご飯は安くて美味しいです。Wifi は問題なく使うことができます。

■サポート体制/Support for students:

どの先生も親身に接してくださり、質問も快く受け付けてくださりました。バスの送迎や食べ物のサポートも充実していました。

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:

学生寮

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

2人1部屋で、大きなベッドが1つです。部屋は毎日清掃してもらえて、ベッドシーツやバスタオルを交換してもらえます。また、ペットボトルの水が1日1本もらえます。設備としては、シャンプーとボディーソープ、冷蔵庫、ハンガー(ロッカーの中に固定されているので洗濯物を干すのには向かない)、テレビがあります。お風呂はシャワーのみで、浴槽はありません。

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

昼間は暑いですが、明け方や夜は風があつて涼しい日もありました。日中に外へ出かけるときは、日傘やハンディファンがあるとよいと思います。交通機関はいろいろな種類があります。1人だと怖いですが、友だちと乗ると楽しかったです。タクシーを利用するために Grab というアプリを入れている人が多かったです。食事は基本的に美味しいですが、レストランで料理を頼むときは、知っている名前の料理か、写真がついているものにすると安全です。

■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:

貴重品の取り扱いには常にある程度気をつけておくべきだと思います。除菌シートを持っていたのがよかったです。睡眠はいつも以上に取るように気をつけました。

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

プログラム料金の支払いには、wise という海外送金を利用しました。クレジットカードはもともと visa だったので、カードが使えるお店では使うことができました。ですが、カードが使えるお店は限られているので、基本的には現金で支払いをしていました。日本よりもタイ、空港よりも街中の両替の方がレートが良いので、最低限必要な分を両替したあとは、必要に応じて街中で両替するのがお得なのかなと思います。お店で買い物をしてお釣りをもらったら、ちゃんと合っているか確かめると良いと思います。(100 バーツ少ないことがありました。)

■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, 楽天モバイルの海外ローミング

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

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

パスポートや渡航情報を提出した。パスポートの取得が必要な方は、早めにしておくと焦らなくてよい。

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

なし

■語学関係の準備/Language preparation:

タイ文字を読めるように学習した。電車の乗車コイン(切符に相当する)を買うときや、お店で何か注文するとき、タイ文字が読めると手掛かりになる。

■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 :
頭痛薬と酔い止め、胃腸薬を準備した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から推奨されたものを準備した。

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	55,000	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	6,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	9,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
宿泊費はプログラム料金に含まれていました。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :

明確なマイノリティとして過ごすことができたことに満足しています。楽しみにしていたタイ料理をたくさん食べることができたのも嬉しかったです。

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

心配が全くないような、明確な道筋が見えていなくても、案外なんとかなるかもしれないと考えられるようになりました。

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

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

参加するべきか迷ったら、参加してみると良いと思います！他にも参加者がいるので、安心感があります。

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

本学ウェブサイトの留学体験記

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: C24103

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

2 年生の春～夏が最も準備をする余裕がありそうだったから。3 年生以降に長期留学をすることを考えていたから。

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

以前から海外留学に興味があり、まずハードルの低い短期留学を試してみようと思った。

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

■概要/Overview:

日本の大学とほとんど同じ。

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

取り組んでいない

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

短期留学でありあまり自由時間がなかったから。

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

海岸地域へ旅行した。

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

■設備/Facilities:

食堂は安く混んでいない。Wifi はゲスト向けのものなので使いづらい。

■サポート体制/Support for students:

語学を学ぶ講義もあった。

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:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学の寮。2人で1部屋。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
東京に似た気候。無料のシャトルバスが大学まである。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安はよい。毎日辛いものを食べるとお腹を壊しやすい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
換金所が開いている時間に大学で授業を受けていることが多かったので、24時間使えるATMでいくらかキャッシングした。クレジットカードはほとんど使わなかった。
■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:
保険や OSSMA、フライト情報など。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
アドミニストレーション棟の前期課程の窓口で説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation:
タイ語は全くわからなかった。英語は半年以上触れていなかった。
■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:
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学で一括で入ったもののみ

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	77,700	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,030	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 :	
観光地の入場料や食事代	

■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	3,000 円/JPY
交通費/Transportation	800 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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
海外で学ぶという経験を通じて、自分の選択肢が広がったように感じた。また多様なバックグラウンドをもつ仲間と2週間過ごしたことは、面白い体験だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くという選択肢が生まれた。
■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 :
ぜひ参加してください！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東京大学の留学体験談

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: C24104

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

翌年度からの長期留学を考えており、その前に行けるタイミングがここしか無かったから

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

夏休みに海外に行きたいと思い、行ったことのなかったタイを選んだ。

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

■概要/Overview:

タイの文化に触れることを目的として、タイの仏教やタイ日関係についての授業や、タイ料理、タイダンスなどのワークショップが行われた。

■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:

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?:

プログラムの中で trip に行った。

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

■設備/Facilities:

食堂あり

■サポート体制/Support for students:

何かあればチュラ大のスタッフさんに LINE するよう言われていた。

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:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学の紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気温はあまり日本と変わらず、意外にも日中のスコールは少なかった。大学の無料のスクールバスで通学ができた他、非常に都会で、徒歩で行ける距離にショッピングセンターもあり、移動にはあまり困らなかった。寮の真下にコンビニがあり、品ぞろえも良かった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
体調不良者もちらほら出ていたので、疲れたなと思ったら無理せず休むようにしていた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
コース料金振込には、Wise という海外送金アプリを使用した。現地での支払いは主に現金を使用した。特に屋台や安価なレストランではカードを使えないこともあり、到着日に 40,000 円分を換金した。
■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:
保険や OSSMA の手続きがあった。締切に余裕がない場合もあるので、UTOL をこまめにチェックするとい いと思う。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
留学中に進学選択の手続きが進行するので、日程を把握して、あらかじめ自分がどうしたいのか決めてお くべき。
■語学関係の準備/Language preparation:
英語:IELTS7.5 特に事前の学習等は必要ないと思う。
■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:
特別な用意は特になかった。常備薬の他に、解熱鎮痛剤や酔い止め、鼻炎の薬などを持っていったが、 普段使いしている訳ではなくても、万が一に備えこうした薬を持っていると安心できる。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定の学研付帯海外保険に加入

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	94,000	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.)	120,000	円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
行ったことのない国で、知らない人たちと生活することで、新しい世界や視点が得られると思う。
■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 :
漠然と海外で働きたいと思っていたが、「海外」として思い浮かべる国が、欧米だけでなくタイ含むアジア圏まで広がった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
参加して損することは無いので、迷っているなら是非挑戦してみてください。

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

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: 2024/8/31

■ID: C24105

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

2 年なので時間に余裕があったから。

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

アジア圏に行ったことがなく、アジアの文化や生活について興味があったため、タイのプログラムに応募した。また、今後長期留学をするか検討する上でも 2 週間という長さがちょうどよいと思った。最終的に参加を決めたのは留学フェアでの説明会の後だった。

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

■概要/Overview:

タイ語や仏教、泰日関係の歴史についての授業やタイダンスやタイフードなどのワークショップがあった。授業は特に予習、復習する必要はなく、プログラムの最後にグループごとのプレゼンがあったが、それも授業時間内に終わらせられた。週末に 1 泊旅行があった。

■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:

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:

特に情報がなかったため。

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

1 泊旅行があった。

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

■設備/Facilities:

昼食はよく食堂を利用した。wifi はその都度ログインする必要があったが、通信環境に問題はなかった。

■サポート体制/Support for students:

特に知らない

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:

学生寮

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

大学から指定

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

雨は 2、3 日に 1 回降ったが、ほとんど全て夜に降ったので支障はなかった。日本とは少し違う暑さで日差しも強かったため、日中はしんどかった。寮や大学の近くにはコンビニやショッピングモールが多数あるので、生活に困ることがなかった。ご飯もコンビニや屋台、フードコートなど様々なところで買えるので、日本から無理に持参する必要は全くない。移動手段はタクシーやトゥクトゥク、バイクタクシーなどが便利だった。

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

治安は心配するほど悪くない。体調を崩した参加者も数名いたが、おそらく現地の学生がサポートしてくれていたと思う。

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

クレジットカードが使えるところが少なかったので、現金を多めに持ってくると思う。日本の空港よりも現地のショッピングモールなどで換金した方がレートがよい。

■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:

渡航情報届けや海外保険の加入などを指示通りに行った。銀行での海外送金は時間がかかった。

■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:

特になし

■語学関係の準備/Language preparation:

英語に自信がなかったのでリスニングを重点的に勉強した。タイ語は数日前から日常会話を詰め込んだ。タイ語は勉強しなくても全く問題ないが、少し話せた方が楽しいと思う。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

取得していない。パスポートの有効期限が半年を切っている場合はビザを申請する必要があるが、手続きがかなり面倒に思われるので、パスポートを新しく発行した方が早いと思う。

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

予防接種は行わず、常備薬を持参した。

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

大学の海外保険に加入した。

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	120,000	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	9,000	円/JPY
交通費/Transportation	3,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
宿泊費はプログラム料金に含まれていました。		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった		
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
一般的な旅行よりも長く滞在したので、その国の解像度が上がり、様々な経験ができた。英語を喋る機会が少ないため、語学力の向上は期待できない。
■ 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 :

海外へ行くことへのハードルが下がった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
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 :
迷っているならぜひ参加してみてください。後悔することはないと思います。
■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 :
地球の歩き方、Go Global ウェブサイトの留学体験記

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: 2024/9/5

■ID: C24107

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

就活やインターンはまだ始まっておらず、サークル活動も執行代ではないため、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?:

もともとタイという国が好きで、昨年度の募集を見て参加を検討していた。昨年の応募時期はまだ大学生活に慣れていなかったことから応募を見送り、今年度は就活やインターン開始前で余裕があることから応募を決めた。

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

■概要/Overview:

午前座学、午後体験系ワークショップという形式が主だった。ホアヒンへの 1 泊旅行やワットポー及びサイアムミュージアムの見学もプログラムに含まれており、盛りだくさんだった。タイ語を学べる授業もあった。ワークショップで、タイ料理を作ったり、タイ舞踊を習ったりと文化的な学びが多かった。最後の数日では、最終日に向けたグループプレゼンの準備を行った。

■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:

取り組んでいない

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

短期のプログラムであったため。

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

ホアヒンへの 1 泊旅行がコンテンツとして設定されていたため、プログラム内容に沿って行動した。

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

■設備/Facilities:

寮およびキャンパス内の Wi-Fi はとても弱いうえ、すぐに切れた。つなぎ直すのがかなり面倒。

■サポート体制/Support for students:

チュウ大の学生が数人ほとんどのコンテンツでサポート役としてついていた。

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:

学生寮

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

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

毎朝出ているシャトルバスで学部の建物まで向かうことができる。Faculty of Arts の建物は寮から遠い側なのでシャトルバスを使うことを推奨する。ただし、キャンパス内でスピードを出させないためなのか、道路の凹凸があって揺れがひどい。徒歩だと 20 分くらいの距離なので歩けないことはない。気候は暑い、最近の東京も猛暑なのでさほど変わりはない。室内は冷房でキンキンに冷やされているので上着は必須。交通機関は、行き先によっては電車や地下鉄だと遠回りになるのでタクシーを上手く使うと良い。ぼられないように Grab というアプリを使った。夜は渋滞がひどいので多少遠回りでも公共交通機関を使う方が良い。歩道や道路があまり舗装されいかなかったり、変なところに段差があったりしてつまずきやすいので足元には注意。食事は昼は大学の学食、夜は各自でとった。ショッピングモールのフードコートが安くておいしいのでおすすめ。有名店も入っていたりする。衛生面を考え、一応カトラリーはウェットティッシュで拭いてから使った。朝食は寮の下にあるセブンイレブンで調達した。野菜が不足しがちなのでビタミンドリンクやサラダを買ったり、ヨーグルトを買ったりした。セブンはある程度の金額以上でないとクレジットカードが使えない。

■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:

想定より治安は良かったが、ショルダーバッグは常に前に持つように気を付けた。寮が比較的大通り沿いにあるので安心だった。

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

クレジットカードを所持していなかったため、渡泰前に 2 枚作った。現金で 4 万円ほどを持っていき、空港で 2 万円分両替した。その後もう一度市内で 1 万円両替した。クレジットカードが使える場合はなるべくカードで支払った。地下鉄はクレジットカードのタッチで改札を通れるので便利。万が一に備えて財布やクレジットカードは 2 つくらいに分けて持っておくとよい。

■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

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:

チュウ大側には、パスポートの写し、寮宿泊にあたっての簡易的なアンケートを提出した。東大関係の手続きとしては、指定された付帯海外留学保険への加入、OSSMA 加入、フライト情報の提出、渡航情報届の提出が必要だった。保険や OSSMA への加入は締め切りが早めなのですぐに着手したほうが良い。

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

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :
2S では英語の必修がなく英語を使う機会が少なかったため、思い出すために文法の参考書を一通り復習した。スピーキングに関しては特に対策しなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは不要だったため申請していない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
出発前に歯医者さんの定期検診を受けた。現地での体調不良に備え、頭痛薬や胃腸薬、葛根湯を持っていた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大側に指定された海外留学保険に加入した。

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	96,580	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.)	135,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,030	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 :		
東京大学 OSSMA 加入費 約 40,00 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	15,000	円/JPY
交通費/Transportation	4,500	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
宿泊費はプログラム費用に含まれる。週末の 1 泊旅行における食費はプログラム費用に含まれていたため、上記の食費には含んでいない。		
■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 :
新たな東大生の友人を得られたこと、今まで訪れたことのなかった東南アジアに行くことができたこと、ある程度の期間滞在することでタイの人々の暮らしや文化などを体感的に学ぶことができたことはこのプログラムに参加した意義だと思う。もともと好きだったタイがさらに好きな国になった。
■ 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 :
キャリアや就職活動に対する直接的な影響は特にない。
■ 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 :
迷っているなら断然行ったほうが良いです。
■ 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 :
GO GLOBAL ウェブサイトの留学体験記。他大学のチュラロンコン大学留学体験記。(寮での生活に関しては有益な情報があつたりします)タイ・バンコクのガイドブック

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: 2024/9/11

■ID: C24108

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休み期間で他の予定と被っていなかったため。

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

まだ忙しくない 2 年生のうちに海外に行ってみたいと思っていた。

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

■概要/Overview:

授業は午前と午後 3 時間ずつ。行って聞くだけ。午前みの日や一日休みの日も用意されていた。プログラムの一環として、一泊二日で Hua Hin に旅行に行った。

■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:

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:

あちこちめぐって観光するのに忙しく、また 2 週間しかないので時間もなかった。

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

週末は一度しかなく、そこでプログラムの一環で Hua Hin 旅行をした。一日あった Day Off では電車でアユタヤまで日帰り旅行をした。

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

■設備/Facilities:

Faculty of Arts の食堂が安くておいしかった。WiFi はうまく設定が出来ずほとんど利用しなかった。

■サポート体制/Support for students:

連絡用の LINE グループがあった。

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:

学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it: 二人で一部屋だったが、ベッドが二人で一つしかなかった。また、スクールが降った翌日にゴキブリがたくさん出た(まったく出なかった部屋も毎日出た部屋もあったらしい)。ドライヤーはない。シャンプーとボディソープはあるが、リンスはない。バスタオルのみ毎日交換してもらえる。CU ihouse(寮の名前)から授業のある建物まで無料のバスが出ている。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.: 日本の真夏と同じような気候。大学の周辺にショッピングモールがたくさんあり、そのフードコートで毎日夕食を食べていた。朝は寮の一階にあるセブンイレブンでパンを買って食べていた。大学の構内とちょっと外まで無料のシャトルバスが走っていて便利。Grab というアプリを入れておくとタクシーを呼ぶのに便利。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health: 治安はよい。スリも見なかった。睡眠不足になりがちなので、体調がよくないときは授業の後出掛けず、すぐ寮に帰って寝ていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy: クレジットカードは利用最低金額があるなどであまり使えない。5 万円分を両替したが、結局 3 万円ほどしか使わなかった。
■ 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, eSIM(Airalo という会社のものを利用した。非常に良かった)

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation: UTOL に留学プログラムのページができて、その課題欄を見ながら行った。送金手続きは wise という海外送金サービスを使って行った。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo: 特になし。
■ 語学関係の準備/Language preparation: ほとんど準備をしなかった。授業は英語で行われるが、英語力が問題になることはないので心配する必要はない。
■ 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: 特に何もしなかった。普段使っている薬のみ持参した。
■ 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	100,000 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.)	130,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,030 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
プログラム料は正確には 30,000 バーツ	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
2 週間海外で過ごすというだけでも意義があった。また、タイの文化や社会問題など、タイの様々な面を、授業と自分の体験と双方で感じ、考えることが出来た。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外志向が強くなった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:
お金の心配さえなければ、とりあえず参加してみる！くらいの軽い気持ちで応募してみるのがいいと思います。
■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:
過去の参加者の報告書、ネット検索(他大学の人々の体験記なども検索したらヒットしたので参考にした)

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: 2024/9/9

■ID: C24109

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

3 年生秋から長期留学をしたいと思っているので、2 年の夏に一度短期で留学の練習がしたかったから。

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

参加を決めたのは、2 年生の春。漠然と留学してみたいと思っていたいろいろ他のプログラムに応募したが、準備が遅くなかなか通らず、このプログラムの参加を決めた。

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

■概要/Overview:

授業は基本的に全て英語で行われた。英語自体は基本的なものが多く、理解に難しいものはなかったが、授業は 3 時間あるので英語で講義を受ける体力がついたと思う。

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

スポーツ, 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:

タイの伝統的なダンスの授業があったのだが、そのつながりで古典ダンス部にお邪魔させてもらった。

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

アユタヤに旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

wifi はあんま良くない。僕は sim カード契約してずっとそれを使っていた。

■サポート体制/Support for students:

先生や大学院生の TA が優しく、特に困ることはなかった。

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:

学生寮	
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:	
CU i house という大学寮。二人部屋だったが、ダブルベッドで驚いた。慣れれば大したことはない。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:	
夜になるとスコールがめっちゃ降る時がある。降ったら諦めるべき。サンダルで行動すると、スコールにやられてもダメージが少ない。大学周辺は大都市で困ることはない。交通機関は、タクシーかトウクトウカ、BTS か MRT。食事は、寮の近くに安い飲食街があって、70 パーツくらいで夜ご飯が食べれる。大学の学食は、40 パーツくらいで昼ごはんが食べれる。だいぶ辛いことが多いけど、どれもめっちゃ美味しい。	
■ 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:	
治安はめっちゃくちゃいい。雰囲気は日本と似てるので特に困ることはない。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:	
タイは思ったより現金社会だった。例えば、セブンイレブンでは、200 パーツ以上買わないとクレカが使えない。現金を持って行ったほうがいい。	
■ 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:	
授業料は海外送金する必要があった。その証明書もメールで提出する必要があった。思ったより海外送金の手続きは時間がかかるので、早めに済ませておくべき。	
■ 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:	
utas で手続きをする際に、大学の教務課の窓口から説明を受けなければいけないので、注意する必要がある。	
■ 語学関係の準備/Language preparation:	
英語の PodCast をたくさん聴いて、リスニングの対策をした。また、英語のネット記事なども読んでリーディング対策した。	
■ 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:	
大学に指定されたもののみで良いと思う。	

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	100,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料)	130,000	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)	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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■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 :	
留学の手続きがとにかく思ったより大変だということがよくわかった。だいぶ大学側にお膳立てしてもらっていたが、僕ははてこづってしまった。また、2 週間滞在したことで、旅行とは違う視点でバンコクという大都市を見ることができてとても良かった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
将来バンコクに移住してもいいなと思った。	
■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 :
迷ったらとりあえず参加するのがいいと思います。確実に得られるものはあります。あと、奨学金は親の年収制限関係なく申請できるので、絶対申請してください。僕は要項を見て諦めて申請しなかったことを結構後悔しています。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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: 2024/8/30

■ID: C24110

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

進路が決まる前で比較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?:

海外旅行を体験してみたかったものの経済的な余裕はなかったので、比較的安くて奨学金も出るこのプログラムに応募しました。

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

■概要/Overview:

色々なところに trip に連れて行ってもらったのが幸せでした。タイダンスはあまりできませんでしたが楽しかったです。

■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:

なし

■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:

スケジュールもなかなかタイトだったので、そもそも考えてすらいませんでした。

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

プログラムの一貫で Hua Hin に旅行に行きました。ビーチやプール、朝ごはんのバイキングなど贅沢な時間でした。

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

■設備/Facilities:

大学はとにかく広いし、外観も綺麗。個室にトイレトペーパーはない。(入ってから気づくと絶望。)Wi-Fi は快調。食堂は安い。1 食 200 円以下で量もしっかりあって美味しい。

■サポート体制/Support for students:

タイの学生さんのサポート体制が盤石だったので、困ることは全くありませんでした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

2人1部屋です。ベッドが2人で1つだったのが驚きでした。サイズの的には可能ではありませんでしたが、私もルームメイトも抵抗がありました。同じ形の分厚いマットレスが2つに重なっている構造だったので、それらを分離して横に並べ、それぞれ1つ分のベッドの大きさにして寝ました。快適でした。毎日部屋を清掃してください。フロントは24時間対応なので安心です。下にセブンがあるので日用品は現地調達でもいいかもしれません。トイレトペーパーは流せません。

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

暑いが、東京よりはマシかもしれません。(旅行でバイアスがかかった可能性もあります)

■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1人で出歩かないようにするつもりでしたが、数回近くの屋台街に1人で繰り出しました。他にも単独行動をしている友人は何人かいましたが、幸い誰も危険な目には遭いませんでした。

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

現金4万円を空港でパーツに替えて、ちょうど使い切るぐらいでした。基本的には現金で、一度だけ信用できそうなお店で1,500円分ぐらいカードで支払いました。

■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:

パスポートのコピー、渡航情報のフォーム、海外旅行保険の書類など先延ばしにすると苦しむのが分かりきっていたので、UTOLにお知らせが来てすぐにできることは済ませました。

■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:

アドミニ棟の窓口で説明を受けました。進振りプログラム期間中だったので、気をつけて情報を追うようにはしていました。

■語学関係の準備/Language preparation:

過去の体験記を読んで特に準備は要らなそうだと考えたのでこれと言った準備はしませんでした。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザなし

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

目薬を持っていったぐらいで特別なことは何もしませんでした。困ったこともなかったです。

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

大学から言われた保険にそのまま入りました。特に困ったことはなかったです。

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	0 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.)	130,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空券はマイルで支払ったので0円でした。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	6,500 円/JPY
交通費/Transportation	3,200 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	22,500 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

宿泊費はプログラムに含まれていた。

■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 :

70,000 円

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

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

大学(本部国際教育推進課)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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

留学を考えていたので海外での生活を少しでも経験したことは意義があったと思う(飛行機の乗り方なども含めて)。

■ 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 :
特にはないです。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
全くの未定です。
■ 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 :
迷うなら参加した方がいいと思います。というか、これを読んでいるということは検討しているということだと思うので、ぜひ応募してみてください。
■ 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 :
過去の体験記

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: 2024/9/17

■ID: C24111

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 2024/8/30

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

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

社会人になる前の時間があるこの時期に海外旅行に行きたいと思ったため。

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

公開されてすぐに参加したいと思った。

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

■概要/Overview:

タイダンスや、料理を作る授業は面白かった。

■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:

観光のみを行ったため。

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

ルームメイトや他の参加者と一緒にバンコク周辺の観光に行った。

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

■設備/Facilities:

概ね使いやすかったが、Wifi の接続が面倒であった。また、無料ないしは安価で使えるスポーツ施設等も欲しかった。

■サポート体制/Support for students:

概ねよかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■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:
オンキャンパスの学生寮&二人でルームシェア。全て学校が手配してくれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は日本よりも過ごしやすい。交通機関はあまり充実しておらず、横断歩道等を歩く際は若干タイミングが難しい。周辺の治安は日本と大差なく、良いと言える。食事に関しても特に困ることはなかったが、辛い食べ物が苦手な人には辛いかもしれない。
■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:
治安は予々問題ない。夜一人で歩いていても問題ないレベル。医療関係はよく食べてよく寝ることであらかじめ体を労っておくことが重要。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本現金しか使えないと聞いていたので、あらかじめ日本で用意していた JPY を現地の空港でタイバーツに変換した。クレジットカードはキャッシング設定をしていなければ引き下ろせないので注意。電子マネーは無意味。
■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, 通信キャリアの海外ローミング

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
航空券の手配、保険への加入、OSSMA への契約。航空券の手配は早めにやらないと値段も上がるし良い便もなくなるので急ぐべき。
■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:
参加の前に提出が必要な課題や履修等は全てこなしの方が良い。
■語学関係の準備/Language preparation:
特段それに向けた用意は行わなかった。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
不要。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特に必要なし。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
全て学校が手配してくれる。

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	94,870	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	126,681	円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,030 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 :	
観光費 50,000 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	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
これまで行ったことのない国に放り出され、それまでに関わりのない他の学生と長い間交流することで、自主性と価値観の多様化を行うことができた。
■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 :
将来的に海外でリモートワークで働くことを望むようになった。あとは、違った国の違った価値観に共感する機会を通じて自身の価値観の修正を意識するようになった。
■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 :

やらない後悔よりやる後悔なので迷っているなら参加することを勧めます。異国の地での旅行経験は老若男女問わずきつといい経験になると思います。

■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 :

特に準備していない。

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: 2024/9/12

■ID: C24112

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏の留学は、学期中の学業から一時的に離れ、異国での経験を通じて精神的にリフレッシュする絶好の機会です。そして、夏はタイの伝統的な祭りやイベントが多く行われるため、タイの文化をより深く理解できるチャンスです。そのため、夏休みの期間を有効に活用して、視野を広げて、学びと自己成長を両立させることができると思います。

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

日本と異なる文化の代表であるタイで、その文化と名跡を自分自身で体験したいという気持ちから、タイへ短期留学する機会があると聞き、安全性と生活面など十分考えた後に参加を決めました。

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

■概要/Overview:

異文化からの生徒たちと一緒に未経験なスタイルの授業を受けるのは貴重な経験だと思います。

■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:

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:

タイの踊り、寺院、皇宮などの文化を勉強し、タイ料理の作り方についても学びました。

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

タイの名所を巡ったり、大学の学生たちと一緒に交流したりしました。

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

■設備/Facilities:

図書館・食堂の環境がきれいでした。Wi-Fi 環境は正常な使用に問題ありません。

■サポート体制/Support for students:

語学面・学習面のサポートが明確的で、特に生活面のサポートが全面で、異国で生活するにはとても役に立ちました。

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:

学生寮

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

ルームシェア、二人で一つのベッドを使用します。

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

気候は正常で、大学周辺の環境が良く、常に Uber で外出します。食事について人の好悪により違っていますが、食事による体調不良に十分注意するのが重要です。

■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:

食事と気候や風土に馴染まないによる体調不良に十分注意するのが重要です。

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

主に現地貨幣とクレジットカードを使いました。現地の通貨は渡航前に用意しておきました。

■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:

特に準備する必要がある手続きはありませんでした。国際教育推進課の手順に沿えば十分だと思います。

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

時間をよく管理して順次に準備したほうがいいと思います。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語で交流する必要があるので、TOEFL などの英語能力学習を準備したほうがいいです。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

到着ビザです。観光目的であれば無査証です。

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

気候や風土に馴染まないによる体調不良を緩和する薬を用意しておくのほうがいいと思います。

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

万一の時のために加入したほうがいいと思います。申請するには時間がかかるので、早めに手続きをすればいいと思います。

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

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

航空費/Airfare	80,000	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.)	130,000	円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
教科書・書籍代はプログラム料に含まれています。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	8,000 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 :
異なる文化を直接に体験できるのはとても満足です。
■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 :
多文化視野と多様性のある考え方を身につけ、多国籍企業に入るための一助となりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
語学力向上、異文化体験、そして長期的・専門的な留学の準備としていいチャンスだと思います。
■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: 2024/9/1

■ID: C24113

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 2024/8/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■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:

春学期終了後、秋学期開始まで時間の余裕があったから。

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

近年発展が目覚ましい東南アジアに行ってみたかったため、以前からこのプログラムに注目していました。語学や費用などの面で参加者の負担も大きくなさそうな内容だったこともあり、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:

2 週間という短期間を十分楽しめた。特に、ダンスや料理などのアクティビティが面白かった。

■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:

プログラムの空き時間に、個人若しくは他の参加者とともに観光等をした。

■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:

様々な施設、飲食店等を訪ねて観光を楽しんだ。

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

プログラムの一環で 1 泊 2 日の旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

食堂のメニューが安くて美味しくてとても良かった。Wifi は繋がるが、短時間で繰り返し接続し直すことが必要なため不便さを感じた。

■サポート体制/Support for students:

LINE 等を活用して必要な連絡サポートが提供された。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it: プログラム指定の、キャンパスに隣接した学生寮で、2 人1部屋。ベッドは1つのみのため、初対面のルームメートと同じベッドに寝ることになり、初めての体験で当初は戸惑った。部屋によってはゴミブリが頻繁に出没する。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.: コインランドリーが寮の 5 階にあるが、台数が少なく、乾燥機に関しては洗濯物が乾きにくい。1 階にはセブンイレブンがあり便利。近隣は飲食店がたくさんあり、治安に不安を覚えることもなく、駅までも十分歩ける距離にある。日本と異なり、道路を横断する際にバイクや車に注意を要する。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health: 水道水を直接飲まないように注意した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy: 日本である程度換金した。現地で必要な金額を追加で換金した。
■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: 手続きは大学等からの連絡に従い進めるだけで特に大変ではなかった。
■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: 参加手続き上必要なため、留学に関する学務上の留意点の説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation: 特にしなかったし、不要でもあった。
■ビザの手続き/Procedures for visa: ビザ取得不要のプログラムだった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health: 常備薬を念のため持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance: 大学師弟の保険に加入したのみ。

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	50,000	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,400 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■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	5,000 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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
タイという国について、自分なりに知って理解することができたため満足しています。
■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 :
日本と異なる異国の生活や労働者の姿を見たことで、異なる価値観やライフスタイルの存在を踏まえて見据えることができるのではないかと思います。
■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 :
不安などを覚えることもあるかもしれませんが、参加することに失敗や成功はないと思うので、とりあえず応募して参加してみて自分なりに楽しめればいいのではないかと思います。

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

タイに関する書籍(政治経済文化など)を数冊一読し、地球の歩き方を持参しました。

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: 2024/9/13

■ID: C24114

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

前には授業のレポート、後には所属コースで必修である集中授業があったから。より大きなスケールで言えば卒論や就活に束縛されない最後の夏休みだと思ったから。

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

応募締切 10 日前に UTAS で見かけ、チュラロンコン大学というネームバリューに惹かれて応募しました。東南アジアに再訪したいと思っていたこともあり迷いませんでした。

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

■概要/Overview:

予習・復習は不要ですが最終日のプレゼンテーションの準備は少し忙しいです。1 日半の準備期間でできる量のテーマを選ばないと睡眠を削ることになります。1 回の授業は 3 時間ですが 1~1.5 時間ごとに休憩が入ります。講義は高校の地理などで知っている内容も多かった一方、タイダンスの体験やタイ料理の調理体験はこれまで見たこともあまりないものを自分でやるという点で新奇性があった楽しかったです

■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:

ダンス、タイ料理調理実習。授業の一部です。

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

フアヒンという沿岸リゾート地に連れて行ってもらいました。

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

■設備/Facilities:

図書館とスポーツ施設は使わないと思いますが、授業時間外で作業したければ MCS ビル 2 階にある教養学部の図書室は快適なのでおすすめです。食堂も 1 食 250 円ほどで満腹に食べられるので重宝します。WiFi は宿とキャンパス内で使えるアカウントのユーザー名をチェックイン時に貰えますが、宿の WiFi は弱く

て使い物にならないことがあるので私は食堂か図書館で繋いでいました。
■サポート体制/Support for students:
学習面ではディスカッション(それまでの活動を踏まえた英語での雑談)の授業でタイの学生がファシリテーターとして各グループに入ってくれました。その他はサポートを受けたという自覚はありませんが旅行先で食事が出るなど至れり尽くせりではありました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
キャンパスに隣接した学生寮。キャンパス内循環バスも停車します。東大からの参加者であるルームメイトと 2 人でダブルベッドに寝ました。バスタブはなくシャワーの水勢は弱いです。お湯がなかったりコインランドリーの数が少なすぎて 40 分ほど待たされたりします。ほかの設備は困りませんでした。見つけた方法は大学からの紹介です。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は日本の夏より少し湿気が強いくらいです。危惧していたスコールは 23 時頃に来るのでその時間に出歩かなければ影響はありませんでした。キャンパスは広く、大学周辺は整然とした町割でバンコクにしては歩きやすいと思います。
■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:
現金は常に肩掛け鞆の中に入れ、私が外傷を負わないと盗まれないようにしました。衛生関係で気をつけたのは動物に触れないことくらいです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
セブンイレブンでは日本円にして 800 円以下の買い物ではクレジットカードが使えず、そのほか学食や屋台やローカルな書店でも使えないので基本現金を使いました。クレジットカードを使ったのは MRT(地下鉄)と大学の書店と JimThompson という高級タイシルク店だけです。13,000 円を空港の両替所で、40,000 円を市中のレートの良い両替所で替えました。余った分は最終日に市中の両替所で日本円に替えました。お釣りの準備が日本ほど徹底されていないので、500 バーツ以上の高額紙幣は土産物店などで 100 バーツ以上の買い物をする時にどんどん崩す必要があるでしょう。
■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:
パスポートと海外渡航届を提出しました。パスポートは今回のプログラムへの申し込み以前に取得しており、海外渡航届は行き先と宿泊所を書くくらいでしたので大学から提供された情報で対応出来ました。宿泊所の住所がしっかり一意に定まる様子に書けているか心配だったので記入前に GoogleMaps でいいので行政区分を確認しておくといはいいです。
■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:

夏休み期間であり集中授業と日程は被らなかったため所属学科からメールで説明を受けただけでした。、
■語学関係の準備/Language preparation :
英語は何も問題ありませんでした。タイ語は現地で一から知ろうと思ってあえて何も勉強せずに行きました。2 週間しかいなかったにも関わらずみるみる上達して楽しかったですが、自由行動の日に地方に行って満身に観光がしたい人は事前にタイ語の文字と旅行者用の単語くらいは覚えて行かないとかなり何もできません。
■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 :
予防接種は 2 回接種の制度を知った時には既に渡航 1 ヶ月前だったので受けませんでした。今思えば地方に行くこともあったので狂犬病だけでも受けておくべきだったと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校から指定された付帯海学の保険と OSSMA に加入しました。丁寧に加入手続きのリマインドがあるのでそれに従えば何も問題ないと思います。※

※本部国際教育推進課注:リマインドは期限内に手続きが完了していない方へ行いますが、期限を過ぎての手続きは通常とは異なり、プログラムへの参加が出来なくなる可能性があります。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	67,000	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.)	130,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	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	14,000	円/JPY
交通費/Transportation	3,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,500	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		

洗濯は 2 度行って 215 円使いました。娯楽費は全て自由行動期間の施設入場料でお土産代は含んでいません。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった
■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 :
細かい点を省くと海外に行くことへのハードルがぐっと下がったというのが意義だと思います。今回はアカデミックなことはあまりできませんでしたが自分で修論のテーマにしたら面白そうだという事象を見つけられ、これも宿の心配をせずに 2 週間海外にいられるというプログラムの特性あつてのことだと思います。
■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 :
院でいいので長期留学をしたいと思った。英語圏以外の海外で働いてみたいと思った。元々院進準備をしているので目先の就職活動には特に影響していません。
■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 :
参加した方がいいのは言うに及ばず、英語以外の言語に触れる経験をしてみると楽しいと思います。
■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 :
地球の歩き方、その他ガイドブック現地販売のバンコク市内の地図帳現地出版のタイ日・日タイ辞典

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: 2024/9/7

■ID: C24115

■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: チュラロンコン大学

■プログラム期間/Program period 2024/8/19 ~ 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:

夏休みにあたり長期間の予定を入れやすかったから。

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

高校の海外研修がコロナのため中止になって以来、海外へ行ってみたいという気持ちを強く持っていたため。留学フェアに参加してこのサマープログラムを初めて知り、費用的にも安価であるし初めての海外でも安心なサポート体制があることから参加を決意した。

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

■概要/Overview:

3回にわたって行われたワークショップが印象に残っている。タイ文化に自分自身の手で触れられたことは忘れられない経験となった。タイの街中を歩いてもワークショップで学んだ経験が生きているように感じた。またフィールドワークとして訪れたワットポーも面白かった。ガイド付きだったためタイの仏教建築や思想といった、学術的なことにも着目しながら回ることができ興味深かった。

■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:

時間がなかったため。

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

1 日フリーの日にはアユタヤ遺跡を訪れた。世界史でも履修した王朝であるため興味深く、自分たちで行程を組んで遺跡を回るのも面白かった。

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

■設備/Facilities:

食堂は価格が非常に安い上に美味しかったので非常に満足だった。チュラロンコン大学のゲスト用 Wi-Fi はとても弱く、すぐ切れたので改善が必要である。

■ サポート体制/Support for students:
学習面でのサポート体制は充実していると感じた。毎回のレクチャーの後に質問がある場合はメールするよう紹介があった。

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:
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
宿泊先の情報提示が留学1週間前と遅く、準備をするのに少々手間取った。2人で一部屋を共有する形でベツがダブルツインだったため、2人で寝るのに狭かった。エアコンがたまに故障するので空調はあまり快適でなかった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
実際にスクールに遭うことは一度もなく気候はジメジメしているものの日本とあまり違いを感じなかった。大学周辺は治安が良く、1人でも出歩けるほどだった。電車は日本と同じような仕組みで、快適であった。タクシーやトゥクトゥクはぼったくられることも少々あり、値段の相場を事前に調べておく必要がある。食事に関して口に合わないことは滅多になく辛さに注意すれば十分楽しめた。
■ 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:
思ったより治安がよく盗難被害もなかった。ただ海外に来て疲れやすくなったので睡眠はしっかりとるよう気をつけた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
海外送金の際にはワイズを用いた。現地では基本的に現金しか使っていない。
■ 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, 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:
パスポートの写しやフライト情報の提出が求められた。手続きが一元化されていないため、各種手続きの締め切りによく注意する必要がある。
■ 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:
窓口に行き、サマープログラムの説明を受けた。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
日常会話ができる程度の英語力であり、渡航前に TOEFL を受験した。タイ語についてももう少し勉強していたらもっと楽しめたと思う。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザの取得は必要なかった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬は十分なくらい持っていった。予防接種はしていない。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学より推奨された海外留学保険に加入した。

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	120,000	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.)	130,000	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)	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	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :

大学内では普段関わることのない人たちと交流することができ、多様なバックグラウンドを持つ人々と会話することが面白かった。また初海外であったこともあり当初は不安も多くあったが、日本を離れて異国で生活することの大変さを知ったとともに現地の人との交流の楽しさを身をもって感じることができ、自分の可能性を広げることができたと思う。自分の知らないことばかりで毎日の刺激が多く濃密な2週間を過ごすことができた。
■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 :
海外で働くということが身近に感じられたと同時に自分の英語力がまだまだであることを実感させられた。まだ自分のキャリアについて深く考えたことはないが海外という選択肢もありなのではないかと考えるようになった。
■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 :
一歩踏み出す勇気があるだけでこんなに興味深く充実した2週間を送ることができます。まだ海外に行ったことがなくても心配は無用です。異文化を経験することはすごく楽しいことですよ。
■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