

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: 2024/9/8

■ID: C24116

■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: キングモンクト工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

長期休暇中で、大学の授業等への影響がなかったから。

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

募集期限一週間前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:

授業ではタイの文化や SDGs やビジネスを学んだ。また、4つの企業、工場への見学に行った。

■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:

プログラムが充実していたため

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

参加者全員で、観光地をめぐった。

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

■設備/Facilities:

とにかく広かった。図書館や体育館などがあったが特に利用しなかった。学食を何日か利用したが、値段は 300 円程度と安かった。また、学内の wi-fi が使えた。

■サポート体制/Support for students:

プログラム主催者が生活面等の面倒をよくみてくれたので特に心配なく二週間を過ごせた。また、参加者同士で授業ごとなども楽しく過ごせたので寂しく感じることはなかった。

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:

大学が手配したホテル	
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:	
派遣先大学が用意したホテルに宿泊しました。同じくプログラムに参加した東京大学の学生と二人でルームシェアでした。	
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:	
夏は雨季に当たるのでほぼ毎日、雨が降ります。傘は持って行くといいでしょう。また、プログラム主催者が用意してくれた車での移動が主になりますが、夕方や夜はタクシーに乗ることもあるので、grabなどを登録しておくのもいいと思います。日本食のレストランもあるので、食事面での問題は特にありませんでした。	
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:	
治安は悪くはないと思いましたが、貴重品はチャックのついたカバンなどに入れておくのがいいと思います。	
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:	
基本的にクレジットカードは使えないと思ったほうがいいです。多めに現金を持って行ったほうがいいと思います。	
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:	
SIM	

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:	
海外旅行届や保険の申し込みなどを記入し UTOL で提出した。また、学部にも旅行届を提出した。申請方法については、UTOL に詳しく記載されているので、それに従って提出するのがいいと思います。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:	
学部に旅行届を提出しました。	
■語学関係の準備/Language preparation:	
特にテストなどは受けていませんが、英検2級程度でした。	
■ビザの手続き/Procedures for visa:	
ビザの申請は必要ありませんでした。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:	
特に何もませんでした。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:	
大学から加入を求められたものを申請しました。申請には少し時間がかかるので早めに申請するほうがいいと思います。	

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/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.)	240,000 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	7,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 :
環境問題について海外で学びたいと思い参加を決意しました。環境問題について知れただけでなく、タイの文化や歴史についても学べて良かったです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外の人との繋がりを考えるいい機会になりました。
■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 :
授業や企業訪問、観光などさまざまな体験ができる2週間になると思います。現地の学生とも仲良くなる ことができ、かけがえのない経験をできたので、悩んでいるなら参加することをお勧めします。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
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: 2024/9/17

■ID: C24117

■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: キングモンクト工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

他のイベントが少ない時期だったから。

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

長期留学に向けたいい経験になると考えた。

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

■概要/Overview:

タイの慣習について軽く学んだ後、約10日間ほど持続可能性について、企業見学も踏まえながら皆で議論した。

■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:

プログラムが時間いっぱい計画されていたので、特になし。

■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:

上記と同様の理由で特になし。

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

野生の象を見にいたり、カピバラカフェで様々な動物を見たりしていた。

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

■設備/Facilities:

大学、及び宿泊先に WIFI があったので、プレゼンテーションの準備がスムーズに出来た。
大学食堂のランチが安価で(500~700 円)、日本食も販売していたので非常に利用しやすかった。

■サポート体制/Support for students:

プログラム担当の先生方や、キングモンクト工科大学の学生の方々が皆フレンドリーだったので、間違えることを恐れず気軽にコミュニケーションをとることができた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

ホテル

■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 :

大学からの指定。初日大学のプログラム担当の方が空港からホテルへ連れていってくださった上、目印となる駅を教えてくださいましたので外出も気軽に出来た。ホテルの内部はとても綺麗で、また受付の方々の対応が非常に素晴らしかった。

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

スコールに何度も遭遇した。大学周辺の様子は東京大学と大して変わらず、電車の本数が少なかった。タイは日本と違い、辛い料理が多い。

■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 :

スリが多いと聞いていたので、パスポートケースやスマートフォンを首から下げて常時したり、現金をスーツケースとカバンとパスポートケースに分けて所持していたが、現地の治安は聞いていたよりも悪くないと感じた。

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

マスターカードがかなり便利だった。

■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

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

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

大学から指定された通りに行った。

■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 :

東京大学のアドミニストレーション棟に行って、教養学部の担当の人に説明を受ける。

■語学関係の準備/Language preparation :

普段から日常英会話を受講しており、スピーキングに関しては不安はなかったので、特になし。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

ビザは不要。

■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 :

東大が指定した保険に入った。

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

86,130 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.)	241,880 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)	8,842 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	300 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
日本でない国の雰囲気を自分自身で体感するという点で、良い経験になった。プログラム中は毎日が充実していて、あっという間の2週間だった。
■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 :
最初の一步を踏み出すことの大切さを感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

未定

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

少しでも留学してみたいという気持ちがあったら、短期留学に一度応募してみましょう。

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

実際にタイに行った人が書いていた持ち物やタイでの過ごし方に関するブログが、準備段階でとても参考になった。

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: 2024/9/12

■ID: C24118

■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: キングモンクット工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

海外に行くのは初めての試みだったが、1年生なら今チャレンジして失敗してもどうにかなると思ったから。

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

大学生になって新しいことにチャレンジしてみようと思い、初めての海外に行ってみようと思い立った。不安はあったが、GoGlobal のワークショップなどに参加して直接話を聞いてとりあえずまず参加することに決めた。

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

■概要/Overview:

一回限りの講義が多く、パソコンや端末でメモしている人が多かった。このプログラムの本題であるサステナブルエコノミーに関する授業では班ごとに独自のビジネスモデルを考えプレゼンをした。また4社の工場を見学したが経営手法や機械化と人的労働のバランスへのアプローチが異なっており興味深かった。フィールドワークでは有名なアユタヤ遺跡やタイ王国そのものについて学べる博物館などに行けて、タイへの理解が深まった。

■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:

全体的に予定が結構詰まっており、2週間ではその他の活動をする時間が取れなかったから。

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

プログラム参加者全員でゾウといっしょに川遊びをした。また自由時間には近くのマーケットや美術館、ショッピングセンターにタイの学生たちと一緒に رفتりした。

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

■設備/Facilities:

図書館は綺麗で、Wi-Fi 環境も整っていた。食堂には日本食もあつたりして安くて美味しかった。大学内の

ジムや体育館も使えるらしい。
■サポート体制/Support for students:
コーディネーターの方が日本語も英語も堪能で様々な面でサポートしてくれた。タイの言語や文化を学ぶ講義もあり現地生活に直接役立った。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
2人で1部屋だった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本の気温とほとんど変わらないが乾燥していて日差しが強いため日焼け止めは必要。室内はクーラーで寒いことが多いので長袖の上着を持っていくと便利。交通機関は大学側が出してくれたバンでの移動やホテル近くの鉄道での移動がほとんどだった。バンは車酔いしやすい人は注意した方がいい。食事はとても美味しく個人的には飽きがこなかったが、唐辛子が大抵の料理に結構な量入っているので、注文時に辛さなしでと伝えるとちょうど良くなる。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安がそこまで悪いところには行かなかったため危険な目に遭わなかったが、一人で夜に行動しないようにみんなで決めていた。
■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ショッピングセンターなどでもほとんど使えなかった。1,000 バーツは受け取ってもらえないことも多いので換金の際もできれば小さい金額にしておくといい。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
まずは UTAS 上で志望動機や自己アピールなどを記入し、採択され次第すぐに保険や OSSMA に加入手続きを行う。プログラムの詳細は試験の2週間ほど前にやっと送られてきたため、試験期間中に手続きを進める必要があり大変だった。プログラム料の払込に関しては金融機関の国際送金などでも可能だが、取り扱い店舗の制限があったり時間がかかったりするため、Wise などの国際送金ツールを使用する方が便利だと思う。また今年は航空券は各自でとるスタイルだったため、購入のタイミングや航空会社をしっかりと吟味する必要があり大変だった。
■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:
所属学部の教務課にプログラムにおける諸注意を聞きに行ったが、そこで担当して下さった職員のフルネームがプログラム申し込みの際に必要なので聞き忘れないように。
■語学関係の準備/Language preparation:
特にないが、自分は BBC や CNN などでリスニングをしていた。タイ語の挨拶などはある程度できるようにし

ておくと渡航後便利だと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは不要だった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から加入を義務付けられた海外保険以外は特に加入していない

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	97,500	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.)	250,000	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 :		
奨学金(長島基金): 7万円		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
食費は朝食がホテルについていて、昼食も大体は大学側が用意してくれていたものでほとんど夕食代しかかからなかった。交通費に関してはホテルの近くの駅から電車で移動する際に使った。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
長島基金	
■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(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 :
今まで英語を話さないと生きていけない環境にいたことがなく、ましてタイの人とはお互いにノンネイティブだったため、コミュニケーションをとることが想像以上に難しかった。しかし、だからこそ完璧な英語や言葉にこだわらなくても、あらゆる手段を使ってでもコミュニケーションを取ろうとする相手への強い関心があればどうにかなるのだと気がついた。ここに語学力がプラスされればよりスムーズなコミュニケーションが取れるので、次にタイに行くときまでに語学力をつけ、タイ学生達ともっと話そうと約束した。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くのは昔から憧れていたが、一層その興味が強まったように思う。
■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 :
迷ったら応募してみてください。心配していても2週間は思ったよりもあっという間で、しかも日本にいと経験できない貴重なものに必ず出会えると思います!
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google マップ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2024/9/20

■ID: C24119

■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: キングモンクット工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

2,3 年での長期的な留学に向けて、1 年生のうちに短期海外留学をしてみたかったから。

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

海外に行ったことがなかったので、サマープログラムの存在を知ってすぐに参加したいと思いました。

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

■概要/Overview:

タイ語の授業、SDGs についての授業、英語でのグループプレゼンテーション、企業訪問(トヨタ、味の素など)

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

文化活動, 象の見学

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

タイの寺院や遺跡の訪問、市場散策、象とのふれあい体験、マングローブの植林体験

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

上で挙げたようなフィールドワークが多かったです。

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

■設備/Facilities:

Wifi は使うことができました。活動は教室で行うことが多かったです。食堂で昼食を取ることもありました。

■サポート体制/Support for students:

コーディネーターの方が常時サポートしてくれました(日本語も少し通じる)。また、相手大学の学生も何人か参加してサポートしてくれました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル	
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :	
ホテルは大学指定のもので大学まで車で 40 分ぐらいでした。シャワー、トイレ付きの二人部屋で、朝食もホテルが提供してくれました。コインランドリーは備わっていませんでした。	
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
気候は東京と同じくらい暑く、日差しが強かったので帽子や日焼け止めが必須です。移動は基本ワゴン車で送迎してもらえました。BTS(電車)や地下鉄を利用することもありました。食事は昼は学食や地元のレストランで提供されました。タイの食事は辛いものが多いので苦手な方は注意してください。夕食は各自のことが多かったです。近くのデパートには日本食チェーン店が多くありました。	
■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 :	
とにかく交通量が多いので自動車やバイクには気をつけました。道の舗装が悪く車がかなり揺れるので車酔いには注意してください。バンコク外に行く時には蚊よけを徹底しました。水道水は飲めないなのでペットボトルのものを購入しました。飲食店で水が提供される時には氷なしで頼んでいました(氷に水道水を使っていることがあるので)。	
■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 を使いました。屋台やコンビニ(セブンイレブンが多い)は基本現金のみで、レストランやチェーン店はクレジットカードが使えました。	
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :	
キャンパス Wifi, SIM	

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
相手大学への送金には Wise を利用しました。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
UTOL で送られてくる情報を逐一確認するようにしていました。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
東大に入れるぐらいの英語力があれば大丈夫だと思います。	
■ビザの手続き/Procedures for visa :	
ビザは申請しませんでした。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬は多めに持って行きました。追加の予防接種は特にしていません。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
帰りの飛行機の便が深夜便で日本には朝に着いたので、保険期間の設定には注意しました。	

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	65,828	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.)	235,489 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)	8,842 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 :	
成田空港付近のホテルに前泊したため、その料金として 6,495 円かかりました。また、eSIM 代として 2,280 円(15 日間)かかりました。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
夕食は日本食を食べたため、少し金額がかかりました。	
■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? :	
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 :
日本を離れて 2 週間生活して文化の多様性を実感できた。また、自分の英語力をまだまだ向上させなければならないことを痛感できた。
■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 :
英語をもっと勉強してより多くの外国人の方と英語でコミュニケーションをとってみたいと思った。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期間で海外の生活や文化を体感できる充実したプログラムです。海外に行ったことがない方にもおすすめです。
■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 :
amazing THAILAND(タイ国政府観光庁)

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: 2024/9/21

■ID: C24120

■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: キングモンクト工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

来年に全学交換留学で一年間の留学に行きたいと思っていたが、まだ海外に渡航したことがなかったため、そのステップとして海外経験を積んでおきたかったから。

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

先述の通り、全学交換留学をする前に一度は海外経験をしておきたく、期間やコンテンツ的にサマープログラムがちょうど良いのではないかと思い、参加したいという気持ちが大きかった。その中でも本プログラムが、自分の関心のあるサステナビリティを上げたものであることや、価格が手頃だったことなどから魅力に感じ、応募に至った。

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

■概要/Overview:

フィールドワークでトヨタや味の素などの企業訪問に行ったのが印象深い。また、サステナビリティを意識した経営の授業で、グループでプレゼンテーションを行ったのも良い思い出となった。

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

スポーツ、文化活動

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

廊下に卓球できる場所があったため、休憩時間に卓球をしていた。また、キングモンクト工科大学のバディたちと文化交流を盛んに行った。

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

日頃から私たちをサポートしてくださる方々が、象と触れ合うプログラムを準備してくださったり、バディたちと一緒に出かけたりと、充実した週末を過ごしていた。

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

■設備/Facilities:

食堂はメニューが多すぎて何を食べるか悩んだ。一食 200 円あれば十分という破格の価格設定の上、味

も美味しかった。
■サポート体制/Support for students:
皆さん非常に親身に対応してくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■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:
プログラムに含まれており、自分で手続きを行うことは一切なかった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
タイは暑いイメージがあるかもしれないが、夏だと日本の方が暑いくらいで、日差しも強くなく、個人的には過ごしやすかった。ただ、8、9月は雨期に当たるので、にわか雨に遭遇することがややあった。交通機関は大学が手配してくれたバンや、電車を使うことが多かった。タイの電車は行き先が限られることは難点だが、設備面や料金面は非常に良かった。食事に関しては辛いものが多いため、辛くないでほしいという意味のタイ語を覚えておいて、注文の際に使っていた。
■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:
混雑している場所ではリュックを前にかけて、チャックを握ってた。油断大敵だが、治安については想像していたよりもずっと安全に感じていた。
■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意外と使えないことが多かった。タイ到着日にショッピングモールで30,000円分パーツの交換を行ったのだが、それで二週間の滞在費用ちょうどくらいだった。また、ATMはよく見かけたため、日本円を余分に持って行く必要性は低いと感じた。日本で使っている口座の引き出しは可能だが預け入れはできないため、私は日本円を多く持っていくすぎたのに口座に預け入れができず、二週間自分で管理しなければならないことが怖かった。海外送金についてはWISEを使っていた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTOL 上に提出物が示されるので、それを順にこなしていった。自分でフライトの手配や保険の手続き等を行わなければいけなかったのは、やや大変だったが、フォームの記入自体については時間はそれほどかからなかった。フォームの提出期限が長いものがあったが、放置して忘れやすくなる可能性が高いと思ったため、スマホのリマインダーアプリを使って提出を忘れないようにしていた。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
駒場のアドミニストレーション棟で一度説明を受けた。夏休みに行われるプログラムのため、留意事項はほとんどなく、手続きを簡単に済ませることができた。
■語学関係の準備/Language preparation:
何も準備しなかったが、簡単なタイ語を使えるようにしてから渡航すればよかったと思っている。現地の人の

中には英語が通じない人が割といるので、余裕があれば日常的に使うタイ語は頭に入れておくと楽だと思う。一方で、英語が通じなくてもやっていけるので、過度な心配は不要。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

2 週間の滞在の場合、観光目的としてであればビザは不要だったため、東大側からその制度を利用するよう指示があり、それに従った。

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

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

東大側から指示があった保険に加入した。手続きは容易だった。

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

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

航空費/Airfare	58,000 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.)	242,849 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)	5,250 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 :

OOSMA(海外安全危機管理サービス)3,812 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	7,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

チップ 約 2,000 円

■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 :
私は、自分自身が思っていたよりもタフなのではないかと思うようになった。全学交換留学をすることへの自信につながった良い機会だった。また、様々な東大生、岩手大生、現地の人たちと関わりをもてたことで、自分の協調性やコミュニケーション能力の高まりを実感できた。
■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 :
もともと海外で働くことに前向きだったのだが、その気持ちを後押ししてくれる契機となった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
参加するかどうか迷っているなら、是非参加してみてください。タイで過ごした二週間は私の人生の中で最高の二週間でした。座学だけでは学べないことを吸収できる絶好の機会です。海外経験がある方もない方も、きっと充実した時間を過ごせると思います。
■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

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: 2024/9/19

■ID: C24121

■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: キングモンクット工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

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

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

長期留学に応募するべきかどうか判断するため。

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

長期留学に参加するかどうか決めかねていたため、その判断材料として参加した。

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

■概要/Overview:

予習や復習はとくに必要なかったが、最終日にプレゼンテーションがあったので、その準備を行った。アユタヤを訪れたのが印象的。

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

取り組んでいない

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

自由時間は東大や現地の学生と話すなどしていた。

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

ゾウの保護区域を訪れた。

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

■設備/Facilities:

図書館、スポーツ施設、食堂、大学のWifi

■サポート体制/Support for students:

生活面のサポートは充実していた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■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 :
プログラムで指定されたホテル。2 人部屋。バスタオルやドライヤーなど基本的なアメニティは揃っていた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑い。帽子や日傘をもっていけばよかったと思う。ホテルから大学までは車移動だったので大学周辺の様子はあまりわからない。プログラムでは電車と車を利用し、自由時間には Grab という配車サービスも利用した。
■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 :
常備薬の服用。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外送金は日本の銀行窓口で行った。現地にはクレジットカードを2 枚持って行った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi, 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、フライト情報、留学先へのオンライン申請など。
■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 :
担当教官に参加の許可をもらったほか、教務課から留意事項の説明を受けた。また、海外渡航届を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation :
オンライン英会話を1 か月ほど続けた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは不要でした
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
本郷保健センターでマラリアなどの予防接種を受けた。常備薬を多めに持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に入った。

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.)	250,000	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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■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 :
2 週間海外に滞在することに対して多少不安はあったが、特に困ったことはなかった。将来的に海外で働きたいという気持ちが高まった。また、プログラム期間中は常に他の学生と行動するので、協調性は高まると思う。
■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 :
進路についてはまだ決めかねているが、将来的には海外で働きたいと思った。
■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 :
2 週間滞在すれば自分の海外志向の強さがある程度わかるので、長期留学やキャリアの判断材料としては最適だと思います。自分の場合は、海外で働くことに対する興味が強くなりました。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

タイに関するネットの情報。

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: 2024/9/15

■ID: C24122

■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: キングモンクット工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

これからの大学生活でやりたいことを探していた。その一環として、できる限り早期に海外を経験してみたかったから。

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

5 月の留学フェアに参加し、このプログラムを知った。自分がやりたいと思っていた海外体験・異文化交流ができる点と、自分の関心があったビジネスと SDGs について学べる点に合致していたので、5 月中旬に参加を決めた。

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

■概要/Overview:

授業では、KMUTT の GMI のさまざまな教授の授業を 3 時間ずつ受ける。一部の授業ではプレゼンの課題などが出る。また、外部企業の教育コンテンツによる授業もある。授業時間と同等の時間がフィールドワークに当てられており、タイユニオン社や味の素タイランド社やトヨタ自動車タイランド、Ascend Group といった企業・工場を訪問して学習を深める機会がある。質疑応答の時間が充実している。それ以外にも、陸地後退の現場を見に行ったりアユタヤに訪れたりして、タイと環境と文化を深く学ぶことができた。

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

ボランティア

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

マングローブの植林活動

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

プログラム側が用意してくださった任意参加のアクティビティに参加した。象と触れ合えたり、泰緬鉄道記念館などを訪れた。

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

■設備/Facilities:

プログラム参加生でも使えるジムがあった。食堂はいろいろな店があったが、英語が通じにくいのでタイ人のバディに頼った。Wifi 環境は良かった。

■サポート体制/Support for students:

インストラクターの方たちがとても親しみやすく、相談しやすい環境だった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

アパートなどの賃貸

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

プログラムを運営してくださる KMUTT に手配していただいた。

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

気候は、雨季だったので突然雨が降ることもあった。折り畳み傘を常に持ち歩いておくといい。大学周辺は穏やかで良い雰囲気だった。雁が凶暴らしいが、遭うことはなかった。交通機関や食事の注文のために、ある程度のタイ語を覚えておくことも役に立つ。英語もあるが、書いてある割には通じない。食事は、辛いものから甘いものまで幅広くあって驚いた。特に辛さに気をつけてほしい。マイペ(no spice)などの言葉を覚えて注文すると良い。また、もしも辛さに慣れてきたからといっても、傍に置いてあるスパイスに手を出すときは注意したほうが良いと思う。大体的場合、かなり辛い。見た目と辛さはあまり一致しない。ただし、本当に美味しい料理も多く、タイのスパイス文化も好きになってくると思う。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management,

local health care system, and any actions taken to maintain your health:

水道水を飲まないこと、うがいでも水道水は使わないこと、小さい氷の場合は氷が溶ける前にドリンクを飲むことなどを意識した。自分は体調を崩すことはなかったが、対策をしておくことに損はない。また、露店で買い物をしたいときは、いくつか衛生面でのチェックポイントをまとめておくと思う。例えばフルーツを売っている露店なら、手袋の有無、氷の使用、お客さんがついているかどうか、などを見ると良いかもしれない。治安はそこまで問題に感じなかった。カバンを前にかけたりして色々対策をしていた。幸運にもすりの被害に遭うことはなかった。

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

タイでは、一般の店ではクレカなど電子マネーは使うことができない。パーツあるいは円を十分現金で持っていく必要がある。タイのフードコートでは、現金取扱いでなくフードコート内両替所で専用カードに両替して使うシステムになっていることを、知っておいたほうが良い。

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

海外でのデータローミング

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:

留学先大学への申請書、東京大学グローバル教育センターへのフライト情報、付帯海学・OSSMA 加入の報告書、海外渡航届を提出する必要があった。UTOL 追加直後に、UTOL 上での提出締切日と実際の締切日の相違に注意して、いつまでにやれば良いかを正しく把握したほうが良い。それに基づいて、手続きを行う日を決めて行なった。

■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 :	
教養学部の窓口に行き、留学に関する留意事項について説明を受けた。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
直前の語学レベルを測る外部試験は受験していないが、S セメスター英語クラスは G2、FLOW レベル 3 だった。出発前は毎日隙間時間でのリスニング練習程度の対策をした。	
■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 :	
健康診断は、大学で行なった春の健康診断から半年も経っておらず、かつその結果に問題はなかったの で、新しく行わなかった。常備薬は、腹痛頭痛熱咳全てにそれぞれ薬を用意し、また外傷対策の薬も用意し た。予防接種は早期に情報を集めたほうが良い。自分は調べた上で、大した必要はなかったのでした。な かった。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
付帯海学保険に加入した。保険内容が充実しておりほぼ網羅されているし、同じプログラム参加者も十分 なサポートが受けられたと話していた。準備にあたっては、手続き案内メールを放置しないほうが良い。自 分は放置していて、一度仮の締切日を逃していた。大切な期日と期限後のメール再発行関連の情報がある ので、必ず目を通すようにしておく方が良い。	

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	102,920	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.)	232,332	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 :		
OSSMA の費用 3,812 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	15,207	円/JPY
交通費/Transportation	3,208	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000	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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
実際にタイに行き、生活する中で、日本とは違う考え方や物事に触れることができた。日本で当たり前と思っていたこととは違う当たり前もあるのだなと感ずることができた。また、タイで実際のビジネスや工場を見学して、その企業戦略や労働事情の多様性を学ぶことができた。サステナビリティについても、資源の利用という観点で理解を深めることができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
さまざまな企業に触れ、それぞれの重要視する価値はそれぞれ違うことや、タイの産業の重層性を学ぶことができた。また、レッドブリッジでの陸地後退を目の当たりにして、環境変化の威力をまざまざと感じた。いろいろな価値とその両立について考えを深められた点で、これからのやりたいことを探す上での視野が広がったと思う。
■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 :
行って後悔することはないから、気になるなら飛び込んでみたほうがいいと思います。行く前に何か一つでも目標を定めておくと、有意義に過ごせると思います。
■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 :
世界の歩き方タイ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2024/9/10

■ID: C24123

■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: キングモンクトン工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

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

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

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

お盆や私的な旅行等のタイミングと被らなかったため。

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

今年で卒業するため、時間があるうちに経験を積もうと考え、4 月頃に参加を決めた。

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

■概要/Overview:

サステナビリティをキーワードとした授業および企業訪問がいくつかあった。

■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:

観光

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

自分で行きたい場所を調べ、自由時間に観光をしていた。

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

観光地を巡るオプションツアーが企画されていたので参加した。

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

■設備/Facilities:

清潔に保たれていた。ただ食堂は屋外で、屋根はあるが冷房がなく、暑かった。

■サポート体制/Support for students:

非常に充実していた。メインでサポートくださった先生方に聞けば全て解決した。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■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:

指定された。
■ 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: 基本的に晴れており暑い、屋内は寒い。また、1 日 1 回 30 分程度のスコールがある。降らない日もある。大学周辺の様子: キャンパスが広く、必要な設備は全て大学内にあるため、大学付近を散策することはない。交通機関: 電車 (BTS、MRT)、チャオプラヤー川のフェリー、バイクタクシーは使いやすいと感じた。食事: 日本食とは異なり、好きか嫌いかが半々に分かれるような印象を受けた。とにかく辛い or とにかく甘い料理であることが多い。
■ 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 : 特に問題を感じなかった。寝不足があらゆる体調不良の原因であるので、寝不足にならないようにだけ気をつけた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy : どのお店もクレカが使えるわけではなく、見えそうなイメージのお店は使えて、見えなさそうなイメージのお店は使えない感じだった。そのため、現地 ATM 等で現金が引き出せる海外キャッシング対応のカードを持っておくと安心である。
■ 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, 海外ローミングサービス

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

■ プログラムへの参加手続き / Procedures for participation : UTOL 上に案内が出るため、期限を確認し 1 つずつ行うのが良い。
■ 東京大学の所属学部・研究科 (教育部) での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : 所属研究科への確認、指導教員への確認はできるだけ早めに行うのが良い。
■ 語学関係の準備 / Language preparation : 日常会話レベルとビジネスレベルの中間程度の英語力が求められる。英語でのコミュニケーションに苦手意識を持たない方がプログラム全体を通して楽しめる。
■ ビザの手続き / Procedures for visa : ビザは必要ない。
■ 医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health : 出発前の体調を整えつつ、風邪薬・喉薬等を持参した。予防接種については必要ないと感じた。
■ 保険関係の準備 / Preparations/procedures for insurance : UTOL 上に案内が出るため、期限を確認し 1 つずつ行うのが良い。

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	128,000	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.)	255,000	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	15,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
目的としていた観光が一定達成できて満足である。また、2 週間で全く新しい文化や価値観を知ることができたため、非常に有意義である。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
自立して生活できると実感したため、キャリアの中で海外移住を検討したいと感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

短期間で全く新しい文化や価値観を知ることができるため、非常に有意義である。

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

Google 検索した際の AI による回答が役立った。

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: 2024/9/17

■ID: C24124

■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: キングモンクトン工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

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

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

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

修士研究や就職活動が落ち着いている時期だったから。

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

学生生活最後に海外経験を試みたいと思い、4 月ごろに応募を決めた。

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

■概要/Overview:

国による文化の違いについての授業が面白かった。

■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:

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:

スケジュールがほとんど決まっていたから。

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

マーケットに行った。

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

■設備/Facilities:

食堂の値段が安かった。Wifi も使用できた。

■サポート体制/Support for students:

少しでも問題があれば、LINE で連絡できる体制ができていた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■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:

プログラムで指定された。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は暑い。にわか雨が降ることが多いため折り畳み傘が必須。食事は辛いものが多かった。
■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 :
夜に一人で出歩くことをなるべく避けた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise を使用した。現地では現金決済がほとんどだった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
プログラムへの応募理由と自己紹介の提出が必要だった。
■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 :
特になし
■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 :
胃腸薬を持参した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学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	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.)	220,000	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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 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 :	
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 :
学年が違う人、大学が違う人、言語が違う人と交流できて、新しい友人を作ることができ刺激になった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くことも視野に入れようと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
学業や就職活動で忙しくなると参加が難しくなるので、タイミングが合う間に参加してみることをお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
海外安全ホームページ

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: 2024/9/18

■ID: C24125

■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: キングモンクト工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

今後の本格的な留学の予行ができる最後の時期だと思ったから。

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

去年に留学した先輩からすすめられたことと、自分の英語力を高めたいと思ったから。3月ごろに参加を決め、準備を始めた。金銭面での不安は少しあったが、参加を迷うことはなかった。

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

■概要/Overview:

大学で授業を受けたのは数日だけで、残りはフィールドワークや企業訪問だった。ゾウとの触れ合い体験や、伝統衣装を着て、寺院をおとづれたことが印象に残っている。また、現地学生がプログラムに帯同してくれるので、友達になることができる。

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

文化活動

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

現地の美術館、博物館に行ってタイの文化を学ぶことができる機会があった。

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

ゾウとの触れ合い体験、マーケットでご飯、有名な寺院を観光など。

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

■設備/Facilities:

Wifi はあった。昼食は提供される場合と、学食で自由に食べる場合があった。図書館、体育館なども存在するが、利用する機会はなかった。

■サポート体制/Support for students:

コーディネーターの方がある程度日本語を話せるので聞きやすかった。観光地やレストラン、コインランドリーなどの場所など聞けばサポートして下さる。

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 :

ホテル

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

派遣大学に指定されたホテルで、二人部屋だった。設備はシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、ハンガー、タオルなど。チップを忘れなければベッドメイキング、タオルの交換、水の提供などしていただける。

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

暑さは東京と同程度。雨も降るので、晴雨兼用の傘があると良い。ホテルの近くに高架鉄道の駅があり、観光、ショッピングなどしやすい。食事は美味しいが辛すぎることがあるので辛さ控えめを頼むと良い。日本食も豊富にあるので、タイ料理がどうしても口に合わなければ利用できる。

■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 :

特に危険なことはなかったが、盗難対策で貴重品は肩掛けの小さいバッグに入れて見える位置で管理した。車の排気ガスが日本より多いので、敏感な方はマスク等があると良い。悪路を進むことが多いので、酔い止めも必要な人は持っていくと良い。

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

費用の支払いには Wise を利用した。現地はクレジットカードが使えない店ばかりだったので、現金を多めに持っていくと良い。また、現地で換金した方がレートが良い。

■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 :

UTAS に志望理由などを提出して内定をいただいたのち、派遣先大学への情報提供、費用の支払い、保険やフライトの情報を UTOL の情報に従って提出した。UTOL に詳しく書いてあるので丁寧に手続きすれば特に問題はなかった。

■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 :

教務課に行って留学に際しての注意事項などの説明を受けた。夏休み中であり、特に学業に影響はなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

アプリで英会話の練習をしたり、IELTS を受験したりした。(overall 6.5 speaking 5.0)プログラム中にも英語を話す機会がたくさんあるので、自信を持って話せるようにしておくことより楽しめると思う。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

ビザは免除されていた。

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

大学での健康診断、幼児の時の予防接種で十分だと考え、今回の渡航のために特別なことはしていない。

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

UTOL 上の指示に従い、大学指定の保険に入会した。契約書を現地に持参した。

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	70,000	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.)	230,000	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 :		
日曜日の任意参加のゾウとの触れ合い体験のために 1,900 バーツかった。		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	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 :
初めての海外旅行を無事に終えられたこと、英語を駆使して交友関係を広げることができたこと、という成

功体験を得て自信がついたことが1番よかったことです。
■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 :
今まで知らなかった海外を知って、海外での学習や就職への興味が高まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
自分を成長させる良い機会に必ずなるので、迷っているなら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 :
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: 2024/9/8

■ID: C24126

■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: キングモンクト工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

■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:

他のプログラムと比較したときに、所属しているサークルの予定と被っていなかった唯一のプログラムだったから。

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

4月にサマープログラムの存在を知り、とにかく夏休みに一つ大きな予定をいれたいとの思いで、すぐ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:

○大学での講義: 予習復習は不要でした。資料が渡されないときがあるのでメモ帳とペンがあるとよいです。○フィールドワークでマングローブについて学んだり、実際に植林したりしました。○プレゼンテーション: ループに分かれて、サステナビリティと関連付けて事業をひとつ考案し、最終日に発表しました。ホテルに戻ったあととかに準備しました。そこまでガチガチに取り組むことは要求されていないので、楽しんで行いました。○研究室見学: KMUTT の研究室で顕微鏡とかを見せてもらいました。

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

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:

プログラムの中で計画が決められていたからです。

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

ゾウの保護区に行き、ゾウと戯れました。濡れていい服とサンダルがあると、より楽しめました。大きなショッピングモールに行き、買い物やタイマッサージを楽しみました。ウィークエンドマーケットにつれていってもらいました。

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

■設備/Facilities:

図書館は学生証がないと入れませんが、特別に入らせてもらえました。昼休憩ではジムやバスケットを楽しめます。Wifi は準備してくださいました。クーラー強めなので、苦手な人は備えた方がいいです。本屋には kmutt グッズもおいていました。

■サポート体制/Support for students:

大学のスタッフの方が 3 人ほどつきっきりでお世話してくださいました。こういうかたがいらっしゃるので、日本からおみやげを持っていくべきだと思います。また、現地の学生がバディとして付き添ってくれました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■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:

きれいで朝食がおいしいホテルでした。W Station Hotel といって、とてもエキチカで便利です。

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

東京の夏とそこまで変わらない気がしました基本的に KMUTT が準備してくれるバンで移動します。日中の食事ほとんど KMUTT が手配する食事が食堂で取ります。

■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:

付帯海学の保険証、パスポートは常に持ち歩きました。衛生面では、ムヒ、日焼け止め、タオル、ウェットティッシュ、ゴミ袋を持ち歩いておくとういことだと思います。

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

WISE のカードを作って、現地の ATM からお金を引き出せるように準備しましたが、タイでは出金の度に 220 バーツかかるので、日本円を多めにもって現地で両替して使うのがいいかと思います。空港で両替するより街中にある両替所(Super Rich とか)を使う方がお得らしいです。ただし、すぐ必要になる場合に備えて最低でも 500 バーツくらいは予め準備すべきかなとクレジットカードはほとんど使えませんでした。日本でクレカ生活している人は要注意です。

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

SIM

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

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

自己 PR の文章は今後でも使える可能性があるのも、きちんと保存しておくといいと思います。

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

申請のタイミングで注意点を聞きに行く必要があります。

■語学関係の準備/Language preparation:

特に準備しませんでした。入学時(英語一列は G2)と同じかスピーキングに関してはより低いレベルだと思います。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビザの申請の必要はありませんでした。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
下痢に備えて胃腸薬(正露丸)を購入しました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
OSSMA と付帯海学です。付帯海学はメールで送られてくるリンクの有効期限が短いので、注意が必要です。僕は迷惑メールボックスに振り分けられていて見落としたため、保険会社に問い合わせて再送してもらいました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	65,560	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.)	237,199	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)	9,402	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	9,111 円/JPY
交通費/Transportation	3,207 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	28,526 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。食費については参加費から出ているものもありました。ホテルの部屋は毎日清掃してもらっていたので、20 バーツを毎朝ベッドの上に置いていました。	
■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 :

参加者を全学から募集しているので、多様な学年、専門分野に所属している人が集まっていて、人間関係を広められるいい機会でした。異国での経験は日本で暮らす自己を相対化し、他者を思いやる能力の向上に繋がると思います。

■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 :

企業を選択するときに、その企業が環境問題をどのように考えているか、ということを自分の中の判断基準の一つのに据えようと思います。

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

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

この短期留学だけで満足することなく、さらに長い期間の留学への足掛かりにすると、さらに意義深いものになると思います。現地では様々な人にサポートしてもらうことになるので、感謝の気持ちと日本からのお土産を忘れないようにすると素敵です。日本からのお土産をもってればよかったと本当に後悔しました。

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

YouTube でタイ旅行の必携品や注意点を説明してくれる動画は結構信用できると思いました。

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: 2024/9/20

■ID: C24127

■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: キングモンクット工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

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

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

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

大学院入試が終わり、学部を卒業する前のラストチャンスとして参加したいと考えていたから。

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

留学にはずっと行ってみたいと思っていたが、サークルの用事やコロナの影響でなかなか行けず、大学院入試が終わったタイミングしかないと思い、必死でこの時期の短期留学のプログラムを探した。タイに行ったことはなく、どのような国なのか何もわからなかったのと、欧米国にも憧れがあったのでぎりぎりまで参加を迷ったが、時期とプログラム内容から、締切当日に参加を決めた。

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

■概要/Overview:

Sustainability とタイの文化について学ぶ授業があり、一番メインの授業としてグループで持続可能な事業を提案するというものがあった。内容もさることながら、グループワークだったので、他の参加者と仲を深めるきっかけにもなった。基本的に予習復習は必要なかったが、最後のプレゼンテーションに向けては、ホテルのロビーでグループで集まり活動した。授業はどんどん発言していい雰囲気。観光の時も背景などを解説してくれて、見聞を深めることができた。

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

文化活動

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

授業ではタイ語やタイ文化について学んだ。また、日本とタイのそれぞれの有名な遊び(だるまさんが転んだ、フルーツバスケットなど)を実際に紹介してやってみる、という授業があり、とても盛り上がった。

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

週末の観光もプログラム内で手配していただき、マーケットやゾウの保護区などで有意義な時間を過ごすことができた。

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

■設備/Facilities:
Wifi 環境あり。PC、iPad は持参した。Powerpoint の制作が必要だったので、PC はあるといい。食堂は安く て良いが現金のみ。図書館、スポーツ施設(体育館、ジム) 完備。休憩時間に卓球がやれる場所もあっ た。教室は冷房完備だが、食堂は半分外。
■サポート体制/Support for students:
学習面はグループワークで、説明も丁寧だった。引率のコーディネーターの方がずっとサポートして下さり (LINE でも)、簡単な日本語もわかる方だったので、とても頼りになった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■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:
プログラム参加者と2人1部屋で駅近のホテルに泊まった。予約はプログラムに含まれているため自身で の手配は不要。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は東京の夏と同じもしくは少し気温が低いぐらい。雨が降るので傘は常に必須。大学まではバンを手 配して下さるので行きやすい。大学はちょうどいい広さで、本屋やミニマーケットもあった。自由時間の交通 機関として、電車と Grab(タイの Uber)は安心して使える。町中のタクシーやトゥクトゥクも便利だが、ぼった くられるときもあるようなので、タイの先生や学生と乗ると値段も確認してくれるし楽しい。食事はタイ料理 が基本。辛さにはとにかく注意！本当に辛い。現地で「辛さなし」「辛さ少なめ」のタイ語を教えてもらってか ら安全に楽しめた。さらに、タイは親日国だからか、ショッピングモールには日本のチェーン店もたくさんあ ったので、タイ料理が口に合わなくてもいくらでも日本食が食べられる環境だった。
■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:
治安はそこまで悪くなく、荷物での席取りなどをしなければよっぽど大丈夫だが…とにかく交通状況が悪 い。そこから中からバイクが走ってくるので、歩くときは本当に気を付けるべき。「歩行者優先」は微塵も感じ ない。2 週間の間コーディネーターの方が数人ついて下さるので、体調が優れなければ相談するといいい。 日本語が伝わる市中の大きな病院に連れていってもらっている参加者もいたし、私自身風邪をひいてタイ のおすすめ市販薬とのどあめを覚えて頂いた。何事も相談が大事。参加者の中でも慣れている人と初め て海外に行く人とがいたので、互いに悩みを相談しあうのが心身ともに大切だと思った。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
海外利用に強いクレジットカード(Visa)をメインカードとして、予備であと2枚(Visa と Mastercard)クレジッ トカードを持っていった。ただタイは想像以上に現金国家！結構余裕をもって 40,000 円分換金したが、 30,000 円以上は確実に現金を使った。換金レートはタイの方が良いため、日本円をもって渡航し、現地 (SuperRich という換金所がおすすめ)でタイバーツに換金するといいい。またタイはチップ文化がある国なの で、多少細かい額が常に払えるようにしておくとう便利。
■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, ホテル wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
UTAS を通して申し込みを行った。事前にパスポートのコピーの提出が必要だったのだが、タイの渡航には残存有効期限 6 ヶ月以上のパスポートが必要であることを知らず、提出期限ぎりぎりに更新手続きを行うことになってしまった。検討し始めたらパスポートの用意は早めに行うといいと思う。	
■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 :	
農学部の学部学生担当の方から留学の注意点を聞き、渡航前には海外旅行届を提出した。研究室の教授に許可等を取った。夏休み期間でかつ短期間だったため、授業に影響はなかった。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
英語はもともと得意なほうだ(TOEFL100 点レベル)が、語学レベルは求められていないプログラムであるため、説明も丁寧でわかりやすいように感じた。タイ語は全く学習しないまま渡航したが、英語があまり通じない場所でも現地の先生が教えてくれたフレーズと簡単な英語で乗りきれた。現地の方の英語はなまっていて聞きとりづらいことも多いので、わからなくても気負わず、なんとなくわかればよし！ という気持ちで OK だと思う。	
■ビザの手続き/ Procedures for visa :	
今回は観光ビザ免除の条件で渡航したため手続きは不要。免除される条件は事前に説明があったので、それに従って入国を行った。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
出発前は特に受診等ではしなかった。常備薬は現地でも調達できるが、胃腸薬(下痢止めではない)と風邪薬は全員あると良い。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学から指示された保険に入った。保険の期間は、プログラム期間ではなく日本の出国から入国までの期間なので、フライト等が決まってから申し込むのがおすすめ。(後から変更は可能)	

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	73,000	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.)	240,000	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)	5,200	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	10,500 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	12,150 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。ランドリー代 600 円。	
■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 :	
長島基金	
■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(本部国際教育推進課)からの案内, 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 :
初めてに行く国で 2 週間も家族以外と過ごす、という体験が人生で初めてだったので、準備の段階や到着後、「意外となんとかなるんだな」という学びが得られ、今後の挑戦のスタートダッシュになったと思った。また、個人での留学ではなくグループで参加するプログラムであることから、自分とは専門や学年が異なる日本の大学生と関わることができたことは大きな意義の一つだと感じる。特に自分は上級生だったし英語もできる方だったので、リーダーシップを身につけるきっかけにもなった。
■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 :
今後サステナビリティが世の中の大きな課題となっていくことは間違いない中、今回はサステナビリティをテーマとしたプログラムで、企業がどのような観点で立ち向かおうとしているのか、どのような観点を考えなければならないのかを考えるきっかけになり、来年の就職活動では、学んだ観点で企業の取り組みを見てみたいと思った。また、自分の研究も環境保全に関することだから、残りの大学生活やキャリアで生かしつつ、偏った視点のみにならないように気をつけようと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っているならぜひ参加してみしてほしい！夏休みが 2 ヶ月ある大学生にしかそんなチャンスがそもそもないし、自分で行く旅行では得られない学びがあります。海外が初めての人も割と行き慣れてる人も、それぞれに挑戦や学びがあったし、正直英語の得意不得意なんて行ってしまえばあまり関係ないので、挑戦す

ることに意味があると思います。頑張ってください！

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

東京大学海外留学情報(Go global website)

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: C24128

■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: キングモンクト工科大学トンブリ校

■プログラム期間/Program period 2024/8/26 ~ 2024/9/6

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

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

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

サマープログラムを知ったのが今年だったため。

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

決めたのは 6 月くらいにあった留学説明会。そこでサマープログラムの存在を初めて知り、USTEP での交換留学に向けて一回海外を体験しておきたかったため行った。院試の日程と近かったので少し迷った。

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

■概要/Overview:

体調を崩していて授業らしい授業は1日も受けていません。フィールドワークは全般的に楽しいですし、何も気負いするようなことはないです。

■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:

2 週間しかなかったため

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

土日基本的にプログラムが何かしらあった。ただ、自分はキングモンクトの大学生と個人的に仲良くなって出かけたりした。

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

■設備/Facilities:

wifi はホテルにも大学にもありました。(ホテルは free wifi で大学は東大と同じやつです。)自分は友達に教えてもらった 5 日 × 1GB/1 日で 100 円という謎の激安の eSIM を 3 パック(15 日分で total で 300 円)買いました。問題なく動作しました。

■サポート体制/Support for students:

プログラムのコーディネーターの人たちはとっても優しいので、言えばなんでもしてくれます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

ホテル

■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 :

向こうの大学が手配してくださった。みんな同じところに泊まるし、他の参加者と2人部屋なので心配いらない。ホテルはとても綺麗だったし、設備等もとても良かった。水も毎日新しくボトルをくれて良かった。(今年の私たちのホテルは W station hotel ってやつでした。来年以降も一緒かわからないので書いときます)

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

東京と同じくらいの暑さだが、日差しは少し東京よりも強いかも。夜は東京より暑いかもしれない。ホテルから大学まではかなり遠いが毎回車で連れて行ってくれるので特に気にすることはない。電車もある程度は移動に使った。食事は辛すぎるものと甘すぎるものがたくさんあって大変だったが、ホテルの最寄駅から2つ行った駅のところに大きなモールがありその中に日本食レストランがたくさんあるので最悪そこに行けばいいと思う。セブンイレブンも大量にあるが、品揃えは日本のとはだいぶ違うので微妙かも。あとは、前もって日本で Grab を登録しておいて向こうで使えるようにすると便利だと思う。そこらへんにいるタクシー系はぼったくられる可能性が高いので使うなと言われていたが、grab であればクレジットカードでネット決済なのでぼったくられる心配がないし、日本のタクシーと比べて信じられないほど安い。(しかも目的地に応じてお金が決まるので、時間がいくらかかっても追加料金とかはないので、渋滞が多すぎるタイではめちゃくちゃ便利)あと交通量はめちゃくちゃ多いので結構危ないです。

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

上にも書きましたが、自分は体調を崩して病院に行きましたが、かなり設備等しっかりしているので問題ないと思います。

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

海外送金は wise で行った。クレジットカードはほとんど使えないと思った方がいい。クレジットカードが使えたのは大きなショッピングモールの中と空港くらい。セブンイレブンですら 200 バーツ(900 円くらい)以上じゃないと使わせてくれなかった。あと、日曜日に optional で象とふれあいに行っていたが、それはお金が extra でかかったのを気をつけてください。(optional ですが、体調崩していた自分以外全員行っていました)大体 2000 バーツくらいです。これも現金じゃないとダメでした。

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

キャンパス Wifi, SIM

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

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

utas 上で提出するエントリーシートのみであった。

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

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は英語をほぼ何も話せないような状態だったが、向こうで2週間話したら多少は話せるようになった

と思う。参加するにあたって、ある程度聞き取りはできた方がいいと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
取得していない
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特にしていない。タイで病院に行ったが、日本と同じくらいの医療費で同じような医療を受けられる病院に担当者が連れて行ってくだったので、あまり心配しないで渡航できると思う。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から指定された保険にのみ入った。病院代は全額返ってきた。

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	71,500	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.)	242,397	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)	8,842	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	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
生活費全部まとめて 30,000 円でした。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語を話す機会になったのが非常に大きかった。
■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 :
キャリアへの影響は特にない。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
お金が許すのであれば参加して損はないと思います。普段交流することのない他の東大生と仲良くなれるのもこのプログラムのいいところだと思います。
■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 :
特になし