

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: 2025/3/24

- ID: C24277
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 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:
就職活動を終えてちょうど良い時期だったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
個人では行きづらいアフリカに行って現地の様子を近くで観察できる貴重な機会だと思い応募した。募集が出た時点ですぐに参加を希望し、合格が発表されてすぐに参加を決定した。参加にあたって特に迷ったことはなかった。

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

■ 概要/Overview:
2 週間のプログラムで、首都アクラでの NGO 団体訪問・大学間交流に加え、地方の協力隊員の活動する学校現場で自分たちで計画したプログラムを実施する。
■ プログラム以外の活動で、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
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
アクラ市内の観光をした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:
ホテルの Wi-Fi 環境が弱かった。
■ サポート体制/Support for students:
現地では JICA の職員の方が全面的にサポートしてくれた。特に入院時は医師・看護師とのやりとりや入院生活に必要なものの準備などさまざまなサポートを行ってくれた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル
■ 宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation :
個室で、各部屋にシャワーとトイレがついていた。派遣先からの紹介で泊まったホテルである。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
日中は 30 度を超え、日差しが強かったが、湿度は日本に比べれば低い上、照り返しが少ないので、そこまで不快ではなかった。治安は悪くないが、夜暗くなってからの 1 人での移動は避けた方が良いと思う。交通機関は主に Uber を利用した。食事は辛い料理が多いため、苦手な人は日本食を持参するなどの工夫があると思う。さらに、野菜が少ないため、マルチビタミンを持参することを協力隊員から勧められた。
■ 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 :
JICA の方に紹介していただいた病院を受診した。入院費用は3泊4日で 4 万円弱だった。病院でも断水する。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
首都アクラではホテルやモールでカードを使うことができた。ただし、マーケット等では使えないので、空港近くの両替所でドルから現地通貨に換金するべきだと思う。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
SIM, ホテルの 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 :
ビザ申請・保険加入手続き・現地で行うプロジェクトの準備
■ 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 :
会議で自由に発言できる程度の英語力(C1)で参加したが、ガーナのアクセントの強い英語に苦労した。色々な英語を聞き取れるように訓練して行った方が良いと思う。さらに、チュイ語をはじめ、現地のローカル言語を覚えていくと現地人へのリスペクトを示すことができ良いと思う。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
ガーナ大使館でビジネスビザを取得した。エクスプレスで追加料金を払うと、オンライン申請から受け取りまで2日で完了した。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
黄熱病ワクチンは必須であるが、金銭的に余裕があるならマラリヤ予防薬を飲んだ方が良いと思う。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定されたものに参加する。

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 :

渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	3~5万 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)	5千~1万 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	5~10万 円/JPY
食費/Food	1万 円未満/JPY
交通費/Transportation	5千 円未満/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5千~1万 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)	
■受給金額(月額) /Monthly stipend :	
5万円	
■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 :
途上国・アフリカに渡航する初めての経験だったため全てが新鮮だった。中でも、現地の学校視察や NGO 見学を通じて、ガーナ社会の現実を自分の五感をフルに使って体感できたのが非常に刺激的だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
将来仕事を通じて日本人のアフリカへの関心を高め、アフリカの実情をより多くの人に知ってもらいたいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
非営利団体
■今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷ったら一歩踏み出すべきです。絶対に日本では経験できない新鮮な経験ができます。

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

--

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/4/1

- ID: C24278
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 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:
時期は指定されていたので選んでは無いが、この時期で良かったと思う。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
【参加を決めた動機】面白そうだったから。ガーナまでの飛行機代が大学負担だったから。【参加を決めた時期】募集を見たとき。【参加するかどうか迷ったこと】特にない。専攻があまりにも関係ないので、行ければラッキーと思っていた。

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

■ 概要/Overview:
【NPO 法人 CLOUDY 見学】絵を描いたり、裁縫の体験をした。事業についての説明を聞き、NPO への印象が変わった。それまでは、現地の人が作成した製品を日本で販売している国際協力系の NPO は情で買ってもらおうとしている先入観があったが、しっかりお金を払って買いたいと思える高品質な製品を追求しているというお話があり、宮下パークに店舗があるそうなので是非行きたいと思った。【小学校見学】公立校と私立校の格差がかなり大きいのが印象に残った。日本だと校舎が少しキレイ程度の差しかないけど、ガーナの公立校には教科書が無かったり、公立と私立で教室の風通しや机の大きさとかが全然違って、勉強する環境に大きな差があった。【MAGO CREATION 見学】「世界最大級の電子機器の墓場」と言われるスラム街を拠点として、現地のゴミを活用し、新たな雇用創出を行っているとのことで、ギャラリーやリサイクル工場の見学をした。社員さんのビジョンや行動力がすごいと思った。【JICA 海外青年協力隊の活動体験】ポルタ州の州都ホにあるホ・インターナショナル・スクールで、太陽系の授業をした。太陽が直径 14cm のボールだったら、他の惑星はどこにあってどのくらいの大きさになるのかというのを教えた。沢山の協力隊員の方と話す機会があり、日本でまた会う約束をするほど仲良くなった。
■ プログラム以外の活動で、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、ショッピング
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
あまり自由時間は多くなかったが、観光したりショッピングをした。ショッピングモールだけでなく、マーケット

や屋台などでもお買い物をして楽しかった。【観光した場所】・モスク(西アフリカ最大らしい)・独立記念の門・ボルタ湖(世界最大の人造湖らしい)・マーケット【購入したもの】・ガーナチョコ・アフリカンファブリックのポーチや巾着など・シアバター

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:
■サポート体制/Support for students:
ホテルや移動手段の手配など、JICA のサポートが充実しており、不安や不満は特になかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation:
JICA が手配してくださったホテルに宿泊。ガーナ国内では比較的高级なホテルだったと思う。朝食付きで約 4000-7500 円。首都は高めで、地方は安い。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc.:
【気候】暑い(最高で 38 度くらいあった)。日本の夏のようなジメジメした嫌な暑さではない。日差しが強いので、日焼け止めは必須。【滞在先周辺の様子】スコールのときは停電することもある(2 週間で 2 回くらい、いずれも 30 分程度)。アジア人は珍しいので、よく声を掛けられる。【交通機関】プログラムに関する移動は基本的に JICA 手配のバス、協力隊員の任地に行くときのみトトロという乗合バス。個人で食事などに行くときは、首都では Uber、協力隊員の任地ではトゥクトゥクという 3 輪タクシーを使用。【食事】ガーナのローカルフードは基本的にすべて辛い。辛い物が得意ではないので、日本食レストランやイタリアンレストランによく行った。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は良い。食べ物が辛い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ガーナセディ(現地通貨)で支払い。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
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:
プログラムへの応募には、志望動機や自身のアピールポイントに関する作文があった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
旅行届と帰国届を提出
■語学関係の準備/Language preparation:

TOEFL76
■ビザの手続き/ Procedures for visa : ・ビザの種類:ビジネス ・申請先:ガーナ大使館 ・手続きに要した時間:1 日 ・アドバイス:黄熱病ワクチン 接種証明がないとビザを取得できないので、早めに準備した方が良いです
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 黄熱病ワクチンの接種がビザ取得に必須。推奨されていたマラリア予防薬は副作用で腹痛を起こした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 大学のものに加えした(付帯海学保険)。

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 :	
渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	3~5万 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)	5千~1万 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	3~5万 円/JPY
食費/Food	1~3万 円/JPY
交通費/Transportation	5千 円未満/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1~3万 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
5万円	
■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 :
--

<p>【プログラムに参加したことへの意義・所感】普段は宇宙工学の研究に取り組んでいるが、宇宙工学の学術研究では自分の取り組みが社会にどのように貢献しているかを実感しにくいと感じていた。今回のプログラムには、自身の専門性を活かして現地の小中学校での STEM 教育に貢献したいという動機で参加した。実際に JICA 海外青年協力隊の活動体験で、太陽が直径 14cm のボールだったら、他の惑星はどこにあってどのくらいの大きさになるのかというのを実際に屋外でボールを使いながら教える授業を行った。理系教育をしっかりとやりたいという現地の希望を叶えることに少しでも貢献出来たことが良かったと思う。【どのような点で満足しているか】JICA が調整してくださったスケジュールが、忙しすぎず暇すぎず、丁度よい濃度で、内容も非常に充実しており、全体として非常に満足している。また、飛行機代が大学負担というのも良かった。JICA などの現地で活動している人がいないと行きにくい地域だと思うが、サポートがしっかりしており満喫できた。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>JICA の専門家や海外青年協力隊員の方との交流によって視野が広がった。研究を突き詰めて専門家として生きていきたいと再認識した一方で、それだけに囚われないことの重要性を学んだ。また、途上国に関する問題を自分事として考えることができるようになった。何か自分にもできることがあれば取り組んでいきたい。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>修士・博士に進学</p>
<p>■今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>私は途上国支援とは全く違う分野(宇宙工学)の研究に取り組んでいますが、だからこそその強みが評価されてプログラムに採用していただいたと考えています。このようなプログラムでなければ、西アフリカに行くことは無いのではないかと思いますので、興味があれば専攻との関連性を気にすることなく、ぜひ参加すると良いと思います！！</p>
<p>■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p></p>

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: 2025/4/3

- ID: C24279
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
この時期に行われるプログラムだったため。春休みで時間的余裕もあったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
教育学部に進学するにあたって、日本とは異なる教育現場をみて自身の教育観を多角化するというのが志望動機ですが、大学が航空券を出してくれてアフリカに行くことができるというのも大きな理由です。同時期に大学が行うプリンストン大学のプログラムとも迷いましたが、「アメリカにはいつか絶対行くが、アフリカにはこの機会を逃すと一生行かないかもしれない」と思い、応募を決めました。

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

■ 概要/Overview:
1 週目:小中学校で算数を中心とした授業の見学、日本の NPO や企業の見学など。2 週目:青年海外協力隊の隊員の方の任地で 5 日間の活動(教育委員会に入り、現地の学校や教会で日本とガーナの教育についてのワークショップを実施)など。
■ プログラム以外の活動で、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
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
プログラムの予定がかなり詰まっていたので、課外での活動は少ないですが、タクシーを利用して首都アクラの観光を行いました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:
■ サポート体制/Support for students:
語学面: JICA の職員や隊員の方など常に日本語が通じる方が近くにいたので、またガーナ人の多くは(首都アクラではほとんどが)英語が話せるので、不安に感じることはほぼありませんでした。生活面・健康面

等: JICA の方が綺麗なホテルを手配してくださったので、安心して眠れる拠点があり安心できました。他の点においても、充実したサポートを提供してくださり、活動に集中することができました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■ 宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation:
JICA で手配してくださったホテル(個室)。広さはかなり広く、ベッドは日本と同じくらいの質でした。シャワーは断水することがしばしばあるので、使えるうちに使うようにしていました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候: 30 度ほどあり暑かったです(が、日本の真夏の方が暑いので、特別な暑さ対策は不要だと思います)。交通機関: 自分で移動する際はタクシーを使いました(首都では Uber(を使わないと非常に高い)、田舎では Uber が使えないため流しのタクシー)。食事: 総じて辛く脂っこいです。お肉は基本的にチキンで、たまにビーフもあります。口に合わなくなってきたときは、果物・パン・イタリアン(←ピザなどは 3000 円くらい出すと食べられる)を食べていました。アクラには日本食レストランがいくつかあります。
■ 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:
ガーナの治安はかなり良好なので、もちろん注意は必要ですが過度に心配する必要はないと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
日本で 100 米ドル札に両替したのち、アクラでドルから現地通貨に両替しました(田舎では両替ができない)。クレジットカードは持っていきましたが、首都の一部でしか使えませんでした。なお、100 米ドル札は 2013 年以降のものでないと両替を拒否される場合があります。
■ 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:
UTAS から応募動機などを記入しました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
春休み期間中だったので、特筆すべき手続きはありませんでした。
■ 語学関係の準備/Language preparation:
プログラムに向けての語学学習はしていません。ガーナの人たちも第 2 言語としての英語(なので、聞き取りにくい部分も多々ありました)ですので、日常会話ができればさほど問題はなかったです。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
HP からフォームを埋めたのち、六本木のガーナ大使館で申請・受け取りを行いました。申請・受け取りができるのは(確か)火曜・木曜と決められているので、早めのスケジュール確保が重要です。通常申請→受け取りは数日待つ必要があるのですが、3000 円ほど追加で払うと午前に申請→同日午後(午後)に受け取りが可能になります。黄熱病のワクチン接種をして接種証明書を受け取らなければ、ビザ申請フォームにアップロー

できません。そのため、ガーナ渡航が決定して速やかに黄熱病ワクチンの予約が必要です。

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

黄熱病の予防接種は必須です。予約がわりと埋まっている、接種証明書がないとビザが申請できないので、早めに予約する必要があります。他の予防接種(狂犬病、肝炎など)は短期滞在の場合は不要と言われたので接種しませんでした。常備薬(頭痛・腹痛など)に加えて、マラリアの予防薬を持っていきました。腹痛などの副作用が低確率ながら出るとのことですが、私は大丈夫でした。(主流の「マラロン」と呼ばれる予防薬は1錠900円ほど(を渡航中+帰国後1週間は毎日1錠)とかなり高額です。千葉県に住んでいる方は、北柏駅周辺にあるクリニックがなぜか都内よりも1錠数百円ほど安かったので、おすすめです。私はこのクリニックで代用の安い薬を処方してもらい、なぜか予防薬の代金を1000円ほどに抑えることができました)。

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

プログラム参加にあたって義務付けられていた「付帯海学保険」に加入したのみです。

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 :

渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	3~5万 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)	5千 円未満/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

ビザは1万円程度、(必須の)黄熱病ワクチンは2万円程度。

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

家賃/Rent	5~10万 円/JPY
食費/Food	1~3万 円/JPY
交通費/Transportation	5千 円未満/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5千 円未満/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

食費:ガーナの物価は(とりわけ輸入品は)日本並みかそれ以上でした。ランチやディナーは800~1000円ほどでした(屋台で買えば安くなりますが、衛生状況が不安だったのでレストランを利用することが多かったです)。

■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 :

グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

5万円

■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 :
<p>2025 年 4 月から教育学部・比較教育社会学コースへの進学を控えているなか参加しました。私は「教育」という概念に対してかなり否定的・批判的に捉えており、日本社会は教育があらゆる社会課題を解決できるものだという、過度な期待を抱いているのではないかと考えていました。プログラムで(「発展途上国」である)ガーナの教育や、日本をはじめとする諸外国の開発援助を見たことで、このような教育観を再検討する機会になりました。子どもや先生、教育委員会のスタッフ、コミュニティメンバーと話すことで、日本とは違った期待が教育に対して抱かれていること、とりわけ「社会・国家・アフリカ大陸の発展」のために教育が極めて重要視されていることを学びました。また、現地語が第一言語だが公用語である英語で教育が行われている現場をみて、教育やアイデンティティ形成において言語が与える影響の大きさを感じました。実際に現場をみたことで、「教育」を単に否定的に捉えるだけではなくて、「良い教育」とは何か、「良い教育」がそれぞれの教育現場・教育実践においてどのように目指されているのかも考える必要があるのだと感じ、後期課程の学びの指針が定まりました。加えて、参加学生は所属やバックグラウンドにおいて極めて多様で、会話や議論を通して、同じ学部・学科の学生とだけでは経験し得ないような多様な視点を獲得することができました。この点は、このプログラムの大きな特徴だと考えます。</p>
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
<p>グローバルに活躍している JICA 職員や青年海外協力隊員、NGO・NPO・民間企業のスタッフの方や現地で(たまたま)出会った方々との交流は非常に刺激的でした。日本とは何もかもが全く異なる環境でも怯まない姿には大きな感銘を受けました。また、それまで「グローバルに活躍」という言葉でイメージするのは、ニューヨークやロンドンといった欧米の大都市でしたが、それ以外の「グローバル」のあり方があり、それぞれにしかできない役割があるということを知りました。このように「グローバル」に働くということに対する考え方が変容したことで、自分のキャリアの考え方も広がりました。</p>
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業, 修士・博士に進学
■今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for future participants :
<p>多くの人にとってアフリカ大陸自体が初めてだと思います(今回の参加学生も全員そうでした)。とりわけ西アフリカはマラリアなど感染症の危険が高いと言われ、渡航に不安もあるでしょう(私も非常に不安で、プログラムの前は「行きたくない! なんて応募してしまったんだろう……」とずっと思っていました)。しかし、現地では JICA のみなさんをはじめ多くの方が最大限サポートしてくださり、健康や生活面の心配はほぼ皆無で、活動に集中することができます。ガーナを見ることで、日本のことや自分の専門分野のことを再認識できる——それも多様なバックグラウンドを持つメンバーとともに——という、非常に刺激的なプログラムで、私は心から参加してよかったと感じます。</p>
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful :

while preparing for or during your time overseas :

アフリカ・ガーナの概要について:『アフリカを学ぶ人のために』『ガーナを知るための 47 章』など(類書もたくさんあるので、なんでもいいので数冊目を通すと良いと思います)教育開発について:『国際教育開発の挑戦』(JICA の教育にまつわる開発援助について、なんとなく理解できました) The Economist, The Guardian などイギリスのニュースメディアのサイト: Africa > Ghana などと調べていくつか記事を読むと、(西洋的な視点ですが)アフリカ・ガーナについての最新情報や論説が得られます。直近半年分くらい読んで、かなり役立ちました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2025/3/25

- ID: C24280
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 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:
春休みだから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
募集を見てすぐに応募した。自分が選ばれるとは思っていなかった。

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

■ 概要/Overview:
グループ別活動ではキビ地方のろう学校を訪問した。学生が主体となって小学 6 年生のクラスに ICT の授業、知的障害などを持つ子どもたちのクラスに数字の概念を覚える授業を準備して実施した。協力隊員の方の助言をいただきながら、活動計画、準備を進めていき、当日も学校の先生、生徒とコミュニケーションを取りながら楽しく学んできた。
■ プログラム以外の活動で、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
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
自由時間にアクラのショッピングモールやマーケットで買い物したり、レストランにご飯を食べに行ったりした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:
■ サポート体制/Support for students:
協力隊員の方がキビでの活動をサポートしてくださった。

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:

ホテル
■ 宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation :
個室。時々水が出なくなる。JICA の方による手配。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑い。基本的にタクシー移動。食事は辛いもの、油分の多いものが多い。野菜が摂れない。
■ 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 :
治安は非常に良い。マラリア感染のリスクがあるため、蚊取りスプレー、虫除けスプレーを用意した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
首都ではクレジットカードが使えるところもある。米ドルを持って行ってガーナセディに両替するが、古い(2012 年以前くらい)米ドルは受け取ってもらえない。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
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 から手続きした。英語で志望理由(300 語程度)が求められた。英語の検定試験成績は必要なかった。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
前期教養学部の学生支援課で説明を受けた。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
簡単にアメリカ手話を勉強していった。	
■ ビザの手続き/Procedures for visa :	
ビジネスビザ。ガーナ大使館のホームページからオンライン申請をした上で大使館窓口で申し込みと受け取り。窓口に行く前に手数料を振り込みそのレシートを持参する必要がある。書類のアップロードなどやや煩雑なので時間に余裕を持って行くと良い。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
黄熱病のワクチン接種のみした。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
付帯海学保険に加入した。	

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad	
■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	3~5 万 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 千~1 万 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	5～10万 円/JPY
食費/Food	1～3万 円/JPY
交通費/Transportation	5千～1万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5千 円未満/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 :	
グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
5万円	
■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 :
大学の教室では体験できないような貴重な学びが得られた。ガーナの教育の現場を実際に見て、設備面や教員の質などの点で多くの課題があること、課題を劇的に解決できるような援助や技術協力はなく、現場の視点で継続的に取り組んでいく必要があること、などを学べた。教育現場の見学に加え、学生主体で企画、準備を行って学校で模擬授業、ワークショップを行う機会にも恵まれた。学校でのニーズと、自分の発想をマッチさせながら計画、実施する過程を楽しむことができた。プログラム中は参加者、JICA 関係者の方などと日本語で会話する時間が長かったため、英語力を伸ばすことができなかった点は少し反省している。
■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 :
JICA 関係者、現地の NPO、企業で働く日本人の方のお話を伺う機会があり、国際協力への情熱、仕事への姿勢など大変勉強になった。また、海外で働くことの魅力を感じ、私も海外で働いてみたいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for future participants :
行ったことのない場所では見るもの全てが新鮮に感じられ得難い経験ができるはずなので是非挑戦する

と良いと思う。

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/3/26

- ID: C24281
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 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:
春休みにどこか海外に行こうと思っていたところ、このプログラムの告知を見て「これだ」と思い応募しました。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
アフリカに行ける機会はそうそうないと思い、プログラムの内容にも非常に興味があったので参加を決めました。英語が苦手なのでその点が不安でしたが、思い切って応募しました。

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

■ 概要/Overview:
学校の見学、JICA の方々との交流、NPO の見学など。プログラム後半は班に分かれて別行動。私の班は小学校で算数の授業やリサイクルに関する課外授業を行なった。
■ プログラム以外の活動で、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。
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
毎日スケジュールがかなりぎっしり詰め込まれていたため自由時間はあまりありませんでした。ただ、一日観光できる日もあり、プログラム後半は学生同士で夕食を食べに行くなどの時間もあったので、特に問題はなかったです。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:
ホテルの wifi は、そもそもないか、あってもかなり接続が不安定でした。
■ サポート体制/Support for students:
事前に生活面や健康面に関するオリエンテーションがありました。また、現地で、マラリアの薬を班ごとに配布していただきました。

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>ホテル</p>
<p>■ 宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation :</p>
<p>滞在中に 3 回ほどホテルが変わったのですが、どれも一人部屋で、広さは十分でした。チェーンなどはなく、一階の部屋になったこともあったので、セキュリティが気になる人は気になると思います。ホテルや部屋、時間帯によって、シャワーの水圧が弱かったり温水が十分に出なかったりしました。冷房はあったが、つけると寒すぎるが多かったです。ケトルはあるホテルとないホテルがあったが、衛生面などを考えると日本から折りたたみケトルを持って行って正解でした。トイレはどのホテルも綺麗でした。</p>
<p>■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>昼間は日本の真夏ぐらいの暑さですが、朝夕は涼しく過ごしやすかったです。たまにスコールが降りました。プログラム中の移動は基本的には JICA の方が用意してくださったバスで、とても快適でした。学生での外出には uber や bolt を使いました(大体すぐに来ます)。長時間移動や舗装されていないガタガタの道を通ることもあったので、酔い止めは必須です。またガーナ料理は辛く、辛いのが好きな私でもしばしば食べるのに苦戦しました。カップ麺やカップスープ、お菓子などの日本食を持ってくることを強く勧めます。ペットボトルの水はホテルに置いてあったり、現地で安く買えるので、水に関しては心配はほとんどいらないと思います。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>治安は思っていたよりかなり良く、夜に学生だけで uber で出かけても問題なかったです。ただ防犯対策として、パスポートや現金はウエストポーチに入れて服の下に隠していました。私はお腹は壊さなかったのですが、おそらく脱水が原因で足をつりました。水分補給をしっかりした方が良いです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>まず成田空港で日本円をドルに両替し、ガーナの空港でセディに両替しました。クレジットカードは一部のホテルの宿泊代や少し高いお土産屋さん・レストランでは使えましたが、基本的には使えないとっておくのが良いかもしれません。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>渡航情報届など。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特にありません。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures for visa :</p>
<p>まずネットで事前に申請内容を入力し、予約した時間に乃木坂のガーナ大使館(週 2 回短い時間しか受け付けていない)に行き、申請と受け取りをする必要があります。このプログラムに参加が決まったらすぐに動</p>

き出した方が良いです。黄熱病ワクチンの接種証明書が必要なのですが、ワクチンが打てる病院の予約がなかなか取れず、部活の合宿が同じ時期にあったこともあって、私は申請がギリギリになってしまいかなり焦りました。ネット登録には背景が白の証明写真が必要になるなど、揃える書類や入力項目がかなり多く大変です。参加者同士で情報交換しながら進めた方が良いと思います。ネットから受け取りの日時を予約する際にビザの当日受け取りの選択肢があるので(追加料金はかかりますが)選んでおくほうが安心です。

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

黄熱病ワクチンはビザを取るために必須。打てる病院がいくつかあるのでネットで調べて、できるだけ早く予約してください。ワクチンを打った病院でマラリア予防薬を出してもらいましたが、思っていたより蚊はいなかった(私は1箇所も刺されなかったです)ので、費用を考えると要らなかったかもしれません。

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

東大から案内があった保険に加入しました(付帯海学保険)。

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 :

渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	5~10万円 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)	5千~1万 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

予防接種(必須の黄熱病ワクチンに加え、これを機にと思い狂犬病・水疱瘡・おたふくのワクチンを追加で打ったため高くなりました)とマラリア予防薬、ビザで8~9万円ほどかかりました。追加のワクチンやマラリア予防薬を購入しなければ2~3万円ほどで済むかと思います。

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

家賃/Rent	5~10万 円/JPY
食費/Food	1~3万 円/JPY
交通費/Transportation	5千 円未満/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1~3万 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 :

グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

5万円

■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 :

人生で最も濃い 2 週間だったと言えるほど、毎日、新たな発見と驚き、感動の連続でした。私は国際協力や教育支援に興味があってこのプログラムに応募しましたが、ガーナの教育現場の実情を直接自分の目で見たり現地の人々に尋ねることができただけでなく、ガーナで働く JICA 隊員の方から様々な興味深いお話を聞くことができ、渡航前に想像していたよりも遥かに多くのことを学ぶことができました。このプログラムに参加していなければ生涯絶対出会うことのなかった人々や風景に巡り会うことができ、本当に勇気を出して応募して良かったと思っています。

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

ガーナに展開している日本の NPO や企業の方とお会いしたことをきっかけに、国際協力に携わる仕事といっても、国連や JICA のような公的機関だけでなく、NPO や一般企業という働き方もあるということを知りました。

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

民間企業

■今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for future participants :

アフリカ、ましてガーナに行ける機会は滅多にないと思うので、絶対に活用すべきです。

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

YouTube や note でガーナについて紹介しているものを事前に見ていきました。

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: 2025/4/5

- ID: C24282
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 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:
アフリカに行けるプログラムがこれしかなかったので、時期はあまり考えず申し込みました。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ずっとアフリカに行ってみたく思っていたので、プログラムの概要を見て即決しました。

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

■ 概要/Overview:
2 週間のプログラムは全てとても充実していましたが、特に実際にガーナの小学校に行って授業や交流をしたことが印象に残っています。
■ プログラム以外の活動で、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
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
プログラムの日程が土日問わず充実していたので、活動は行っていません。空き時間には少し観光をしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:
■ サポート体制/Support for students:
JICA からコーディネーターさんが一名、東京大学からは教員の方が一名プログラム期間中ずっと同行してくださったので、安心して活動に取り組むことができました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル

■ 宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation :	
個室。Wifi はあまり通じず、温かいシャワーが部屋によっては出なかったりしますが、全体的には広く比較的きれいでした。	
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
暑いですが基本的には晴れていました。交通機関は uber が便利です。食事は現地の食事は安く食べれます。高くはなりませんが、首都だと日本食や洋食も食べることができました。	
■ 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 :	
貴重品はセキュリティポーチに入れてました。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
私は全て現金を使いました。	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :	
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 :	
すでに申請済みの全学交換留学の申請に必要な書類とかぶっていたので、このプログラムに向けては準備しませんでした。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
留意事項を聞きに行きました。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
■ ビザの手続き/Procedures for visa :	
シングルタイプのビジネスビザを申請しました。ネット上にはあまり情報がなく、また大学や JICA に用意していただく書類も多いので、早めに動き出したほうが良いと思います。ビザ申請のためには、黄熱病のワクチンを接種済みの必要があるのもそちらの予約も早めにできると余裕を持てると思います。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬の用意のほか、黄熱病ワクチンの接種とマラリア予防薬を購入しました。時期的に蚊が少ないようで、ほとんど刺されなかったのも、マラリア予防薬は必要ないかもしれないです。(値段的にも高いです。購入していない人もいました。)	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学に案内されたものに加入しました。(付帯海学保険)	

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 :	
渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	3~5万 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5千~1万 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
■その他、補足等/Additional comments :	
ワクチン・ビザ・マラリア予防薬が以外と高く、5万円くらいかかりました。	

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	3~5万 円/JPY
食費/Food	1~3万 円/JPY
交通費/Transportation	1~3万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1~3万 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
5万円	
■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 :
今までぼんやりとしたイメージしかもてていなかった国際協力について実際の現場を見ることで、具体的なイメージを抱けるようになりました。さらに、今まで発展途上国の支援に興味があったものの、実際に訪れたことがなかったので、今回このような機会をいただき、教育現場の実態だけでなく、実際の活気や人々の笑顔を見ることができて、さまざまな方面からの学びを得ることができたと感じております。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
プログラム参加前は漠然と国際協力に興味を抱いていた状態だったのですが、このプログラムを通じて、国際協力についてきちんと学びたいと考えるようになりました。また、海外では日本にいる時よりも自分が日本出身であるということが意識されるように感じ、日本の政治や経済の仕組みについても理解を深めたいと考えるようになりました。就職に関してはまだ決めきれていませんが、今回のプログラムを通じて、一口に国際協力と言っても多方面からのアプローチがあるとわかり、より視野が広がったと感じています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
非営利団体, 民間企業
■今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for

future participants :

実際の現場の空気を感じられることが、このようなプログラムの魅力だと思います。今回このプログラムに参加して、文章や映像で見えていたことは一部に過ぎないのだなと感じました。迷っている方はぜひ参加すべきだと思います！

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2025/3/24

- ID: C24283
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 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:
就職活動が盛んな時期でもあり時期としては参加をためらったが、卒業年度には参加できない旨が募集要項にあり、最後の機会だと思って参加した。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
短期プログラムに参加することには関心があり留学情報一覧を見ていたら、関心を持っていたアフリカに行けるプログラムが目にとまった。プログラムを見つけた翌週にプログラムの募集要項を読み、参加を決めた。就職活動との兼ね合いで参加するかどうか悩んだ。

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

■ 概要/Overview:
渡航前には事前学習でガーナにおける教育の現状を調べて発表するなど、手厚い事前準備の体制があった。現地では、教育現場の見学から授業の実践まで行い、教育に関するワークに一貫性があったことでより多くの学びを得られた。また、現地で活躍されている日本人や JICA 協力隊の方々とお話する機会を多く設けてくださり、キャリアパスを考える上でとても刺激的だった。
■ プログラム以外の活動で、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, 観光
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
(「プログラム期間の 2 週間でプログラム内容以外に取り組んだこと」という認識で回答しています。)週末に国立公園で 2 時間ほど山登りをした。また、奴隷貿易の拠点だった要塞などを観光した。平日の夜ご飯は現地のお店に自分たちで行ったり、現地の日本人の方におすすめのお店に連れて行ってもらったり、スーパーで買って食べたりした。ただし、夜は治安の懸念とマラリアを媒介する蚊が発生する懸念から、基本的に 19 時~21 時の間にはホテルに戻っていた。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

<p>■設備/Facilities:</p> <p>日本での活動時は、オンライン参加にもご対応いただいた。現地での活動の際は、JICA オフィスやガーナ大学など冷房と Wifi が確保されているところがあれば、もちろん現地の学校や企業の施設など冷房も Wifi もないところもあった。街のお店の中には冷房や水回りなどの設備が整っているところもあった。現地の学校はお手洗いを含め設備面はほとんど充実していないことを覚悟の上で行くと、現地の生活を楽しめてよかった。</p>
<p>■サポート体制/Support for students:</p> <p>事前に現地での生活環境を教えてください、常に体調に気遣ってくださったりと、充実したサポート体制だった。</p>

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

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation:</p> <p>ホテル</p>
<p>■宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation:</p> <p>個室。宿泊先は準備していただきました。電気も水も出る、冷房もついているホテルを用意していただきました。(一部地域の事情で断水はあり)バスタオル以外のアメニティはなく、Wifi がない場合や繋がりにくい場合もありましたが、準備していけば快適な宿泊先でした。</p>
<p>■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</p> <p>昼の気温は日本の夏と同様位で、湿度は高い。昼は汗が止まらなかった。朝早起きした時や夕方は半袖で汗はかかないくらいで涼しかった。現地に住んでいる JICA 隊員の方でも熱中症になっていたの、水分補給がとても大切。想像以上に治安は良く、からまれることも襲われることもなかった。人間関係を重視している人が多いようで、滞在先周辺の方は常に私たちを助けてくれた。首都のアクラは Uber や Bolt が使え、30 分ほど乗っても 1 台あたり 300 円くらいなので、交通費は抑えられた。アクラからの移動は片道 1,000 円ほどの比較的高級な TroTro に乗ったこともあり、快適だった。この時もスリや暴言などはなく、むしろ車内のガーナの方々が見守ってくれているような雰囲気だった。(油断して寝ることはないよう注意はした。)地方での移動は JICA 隊員の方が誘導してくれるので、困ることはなかった。食事はクセが少なく好みの味を見つけられることも多いと感じた。一方で、どの料理も辛いこと、栄養が肉・魚・大豆・小麦に偏ることから、日本食を持っていくことは必要だと思う。イタリアンを食べられることもある。</p>
<p>■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:</p> <p>夜は早めにホテルに戻った。(実際には暴動が起きるなどの治安の悪さはみられなかった。夜遅くまでパーティーが開かれることが多く、賑やかな場所が多かった。)ひどい体調不良でなくとも、お腹を壊しそうと感じた時には胃腸薬を飲んでいた。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>クレジットカードと現金を用いた。首都の大型スーパーやホテルではクレジットカードが使えるが、現金が主に使われている印象だった。現金は日本でアメリカドルを用意して現地の空港でガーナセディに両替するが、ガーナでは大きいドル札については 2017 年(?)以降のものは使えないので注意が必要だった。念のためドルもセディもいくつかの入れ物に分散させて持ち歩いていた。個人経営のお店などでは財布からお金を出さずに払う分のお金だけを相手に見せるようにアドバイスをいただいた。(財布の中にいくら入って</p>

いるかみられることは危険)
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

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

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

(応募時の手続きという認識で回答しています。選考後の手続きは以降の設問の通りです。)参加にあたってはアピール事項と応募動機を募集要項に基づいて UTAS から提出した。ドキュメントに応募動機を控えておいたことで、それ以降の発表の際などに役立った。

■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:

申込にあたって学部の学生支援室の方と話した。

■語学関係の準備/Language preparation:

現地では大人は英語が話せるので、現地語の基本的な表現と、自分の Ghanian Name だけ確認しておけば楽しく会話ができた。

■ビザの手続き/Procedures for visa:

ビジネスビザを取得、ガーナ大使館に申請した。オンライン手続き後、大使館での対面手続き、受け取りを行った。オンラインの手続きはどこに何の資料を添付すればいいかわかりづらかったが、不十分でもオンライン手続きは完了する。万が一資料に不備があっても大使館での対面手続きで指摘されるのでその際に再提出すれば良い。(大使館でも資料を提出できるようラップトップを持参することが大切。)オンライン手続きは途中保存ができるので、数日に分けて行った。対面手続きは待ち時間と手続き時間を合わせて 1.5 時間ほど。(待機順を記録するものがなく、順番を互いに推測して手続きカウンターに行くので不安にはなった。)午前に対面手続きを行うと、夕方に大使館に再度行けばビザを受け取れた。

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

健康診断は行っていない。黄熱病のワクチンを打った。(B 型肝炎・破傷風ワクチンは接種済みだった。)胃腸薬と解熱剤・風邪薬はもちろん、道が不安定で車が揺れるので普段酔わない人でも酔い止めがあるとい

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

付帯海学保険のみ加入した。

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

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

渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	3~5万 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)	5千~1万 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃/Rent	5~10万 円/JPY
食費/Food	1~3万 円/JPY
交通費/Transportation	5千~1万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1~3万 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
5万円	
■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 :
今までに見たことのない現場を見て、全く異なるバックグラウンドを持つ人と話し、身を置いたことのない環境で過ごしたことに意義があった。これらの経験から、今まで以上に多くの人の立場に立って物事を考えられるようになったと自らの成長を実感した。また、「教育が行き届かない現状」というものを目にしたことにも大きな意義があった。教育が不十分だと日常生活に悪影響が及ぶという基本的なことも、本プログラムに参加し、教育現場を見て生徒の学習能力を知って初めて本当に理解できたように感じる。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今後のキャリアのどこかで、途上国への知識・技術提供など教育関連のことにも携わりたいと思うようになった。そもそも教育という領域は今まで向き合ったことのないもので、キャリアについて考える際に「教育」が選択肢に入ったことはなかった。考えが変化したのは、ガーナでの経験を経て教育が人々の生活や途上国の発展には欠かせないものだということを知ったからだ。また、授業やワークショップを実践したことで、自分の言葉が生徒に伝わり生徒が成長することの楽しさを知ったこともこのように思うようになったきっかけである。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for future participants :
私にとっての本プログラムのように、想像がつかない世界に飛び込む機会は大きなチャンスでありながら

も、参加に踏み切るにはとても勇気がいるかもしれません。しかし、参加しないと得られない世界への気づきや自分の可能性への気づきが必ずあります。ぜひ勇気を出して応募してみてください！

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

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/worldculture/ghana/>ガーナに行ってからこのページを見たが、ガーナ料理のコーナーがわかりやすくまとまっていたよかった。後悔なくガーナ料理を楽しみたいなら準備段階で見ておくといいかもしれないと思った。

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: 2025/3/24

- ID: C24284
- 参加プログラム/Program: 東京大学ーJICA ガーナ国際協力パイロットプログラム
- プログラム情報/Program info.: https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/s0501_00107.html
- 派遣先大学/Host university: JICA ガーナ
- プログラム期間/Program period 2025/3/9 ~ 2025/3/22
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学系研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:
研究活動が少し落ち着いているため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
途上国に興味があったため、メールで案内を見た後すぐに迷わず応募した。

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

■ 概要/Overview:
・印象に残っている授業: 幼稚園～中学生までが通う Basic school での数学の授業が印象的でした。JICA が用意した数学の指導書にそって授業を行っていました。数字を数える歌を毎回5分以上歌っていたり(授業時間の圧迫につながる)、定規が必要な場面で(持っているのにも関わらず)先生・生徒ともに使用しなかったり、また、生徒が全く授業についていけないまま授業が終了していました。・コミュニティ事務所での経験: 現地のコミュニティ事業所(教育委員会のような部署)でメンバーと共にワークショップを行ったり、彼らの業務を見学させていただいた。勤務時間、勤務態度、内容すべてが日本とは大きく異なっており、印象深かった。
■ プログラム以外の活動で、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, レジャー施設、協会への参加、モスク、Ussher Fort
■ プログラム以外に取り組んだ活動や週末の過ごし方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 and how did you spend the weekends:
JICA 派遣隊員と共に、レジャー施設や教会へ参加したり、モスク見学や奴隷貿易の場であった Ussher Fort、ショッピングモールでの買い物など観光を楽しみました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities:
アクラ: ホテルのレストラン、イタリアンレストラン、日本食レストラン、ショッピングモール(アクラモール、マリーナモール)、ガーナ大学の本屋 Kyebi: ホテルのレストラン、バー、レジャー施設(Eco park)、協会、マーケット、テイラー

■サポート体制/Support for students:

語学面:現地語での Twi 語や、自身が苦手な英語での会話がほとんどでしたが、JICA 隊員のサポートのおかげで大きなトラブルなく過ごせました。生活面:生活に必要な物についてはアクラモール(空港の近く)で調達できました。現地の食事が苦手だったので、日本から持参した食料品が大変役立ちました。値段は高いですが、輸入品も多くあり基本的に困ることなく過ごせました。心身面:協力的であり心優しい学生メンバーと先生、Supportive な JICA スタッフの方々ののおかげで精神的に穏やかに過ごせました。身体面では、硬水が体に合わなかったためか、期間中ずっとお腹を下していました。到着翌日、熱中症+車酔いのような症状で一時的にダウンしましたが、JICA 事務所で休ませていただくことが出来すぐに回復できました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子を教えてください/Environment around the accommodation:

JICA が斡旋してくださいました。首都、地方どちらも個室で A/C や冷蔵庫、テレビがあり、バスタオルや固形石鹸等もついていました。お湯がでなくなったり、水が止まったりすることも時々ありましたが、基本的に問題なく快適に過ごせました。首都アクラでは窓が完全に閉まらないタイプのホテルで、地方 Kyebi ではドアの隙間が広がったので、時々虫が入ってくることもありましたが、部屋用の虫よけスプレーをしていたところそこまで気にはなりません。アクラのホテルでは水 2 本/日提供されました。どちらのホテルも朝食が付いていました。Kyibi のホテルではレストラン、バーがついており頼めば夕食も食べることができました。

■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc.:

気候: 30-35° C 程度で日中は日差しがものすごく強く(痛いような感覚)、暑かったですが、夕方以降は涼しく長袖を着ていても問題ない程度でした。日本と比較して湿気が少なく、風が吹けば日中も涼しいと感じる時がありました。滞在先周辺:騒がしくもなく、安全に過ごせる地域でした。交通機関:基本的にアクラ市内は Uber でタクシーを利用していました。市内であれば 200-800 円程度で比較的行きたい場所へ行くことができました。市外への移動はトロトロというローカルバスに乗りました。乗り換えスポットがあり、現地の JICA スタッフのサポートがなければ乗るのは難しかったと思います。Uber タクシーではなく現地で拾おうとすると、通常の 10 倍くらいの値段を言われるので、タクシーは Uber や Bolt などを利用すると良いと思います。食事:町のマーケットで購入した水がキャップが既に開けられていたようで(その時は気づかず)、異様な臭い・味のする水を飲んでしまいました。マーケットでの食事も同様に注意が必要だと思います。ショッピングモールで購入すれば安心です。

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

基本的に、一人で歩かないようにすることを気をつけました。また、健康管理については、疲労がたまった場合は早めに休むようにしたり、いつも以上に無理をしないこと、そして水分補給をこまめにするように心がけました。

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

USD を準備して出国しました。現地では USD の一部を Cedi に両替しました。お土産などはクレジットカードも使用しました。

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:	
SIM, e-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:	
参加申請書、成績証明書、TOEFL 成績表、Passport、学生証	
■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:	
所属学部へは渡航届を提出した	
■語学関係の準備/Language preparation:	
■ビザの手続き/Procedures for visa:	
渡航3週間前に Business visa を申請し取得した。黄熱病ワクチン証明書が事前に必要だったためそれを準備した後手続きした。手続きは Express で頼んだため当日申し込み、受け取りが可能だった。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:	
黄熱病ワクチン接種、マラリア予防薬内服開始	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:	
付帯海外保険、OSSMA へ加入	

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:	
渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) /Expenses for travelling (visa, vaccination, etc.)	3~5万 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)	5千~1万 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■プログラム期間全体の合計で現地で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
家賃/Rent	5~10万 円/JPY
食費/Food	1~3万 円/JPY
交通費/Transportation	5千 円未満/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3~5万 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:	
グローバル教育センターからの奨学金(東京倶楽部奨学金)	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
5 万円
■ 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 :
<p>本プログラムへの参加目的の一つに、発展途上国の現状を理解することを挙げていました。現地で働く JICA 隊員の方々、現地のガーナ人達との交流などを通して自分の目で現場を見て、環境を全身の肌で感じました。現場を経験できたからこそ、自分の中での疑問、課題がみつきり、日本には感じ得なかったことたくさん考えることができました。JICA スタッフの皆様を始め、サポートして下さった方々のおかげで、ハードなスケジュールではありましたが現地ではできない体験から観光までたくさんの経験をする事ができ非常に満足しています。</p>
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
<p>プログラム参加前は、「国際協力」に多少興味があったものの、どこか他人事でした。看護師という視点から「医療における環境をいかに提供するか」が必要なことだと思っていたのですが、現地の人々の医療、健康への「意識付け」が大変重要な視点の一つであることがわかりました。さらに、JICA 隊員のように現地で国際協力を行っている人々の意見を、政府や国際機関がどのように汲み取り、政策へ反映しているのか、という視点で方針を決定しているのかに大変興味をもちました。まだ具体的に自身の進路を決めることはできていませんが、自身のキャリアを大きく変える体験となりました。</p>
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■ 今後このようなプログラムへの参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス/Any messages or advice for future participants :
<p>少しでも興味があるなら、良い意味であまり考えすぎずに一歩踏み出してみることが大事だと思います！自分の人生を大きく変えるきっかけとなるかもしれません！</p>
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :