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：2025/3/21

■ID：C24241

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
春休みであったため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中国語に興味があり、春休みにちょうどよいと思ったため。

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

■概要/Overview：
授業は中国語と英語で行われた。内容は日本の授業と大きく変わらなかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動，取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
学習・研究以外の活動に取り組む時間や、方法がなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
上海へ旅行した。

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

■設備/Facilities：
おおむね快適であった。食堂は値段が安かった。
■サポート体制/Support for students：
特にサポートを受けたことがなかったので答えにくいが、中国語を十分に話せないとサポートを受けづらい様子ではあった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
キャンパス内にある個室の学生寮であった。他の一般の海外留学生と同じ建物であった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は日ごとの気温の差が激しかった。大学周辺は飲食店が複数あった。交通機関を用いるには Alipay がないとかなり不便そうであった。
■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:
郊外ではタクシーで移動したが、治安の悪さを感じさせるような様子は感じ取れなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
WeChat Alipay での支払いが全てであった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTOL にて必要な書類を提出した
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
渡航届を提出した
■語学関係の準備/Language preparation:
第二外国語で学習したことがあったが、出発前に軽く復習した。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
必要なかった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
出発前に病院で常備薬を滞在日数分処方してもらった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
UTOL での指示に従った。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	40,000 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.)	100,000 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	0 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	100,000　円/JPY
食費/Food	20,000　円/JPY
交通費/Transportation	5,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
生活は快適で、多くの新しい人と交流することができて満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外で生活することへのハードルが下がったように思う。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
貴重な経験になると思うので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：
過去の短期派遣プログラムの体験談

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/18

■ID：　C24242

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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：
学校の長期休暇であり授業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?：
12 月上旬に東大のメールからプログラム一覧を見て、一つだけとても安かったので学科の友達も誘って参加した。費用的にこれ以外選択肢はなかった。

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

■概要/Overview：
全体的に放任主義だが、それはそれで自由なので現地の大学生の気分で2週間過ごせた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
中国の浙江大学の友人と史跡を見た、史跡を見るというよりはその友人と仲を深めることが主目的だったが。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
上海へ 1 泊 2 日で旅行した、代表的な観光地を周り上海の夜景を見たのに加えて、上海のディズニーストアやスタバのリザーブロースタリーに行き、移動手段としてリニアモーターのマグレブに乗った。

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

■設備/Facilities：
図書館があまりにも良い、空間としてあまりにも良い。紫金港キャンパスの図書館が素晴らしい。最上階は欧州の古い大学のような設計にしておきつつも建物自体は新しくバリアフリーで綺麗だった。良い調和である。食堂は数が多く安くて最高、バラエティ豊かであり食堂だけで2週間を過ごせるレベルだと思う。VPN は必須、日本との連絡が取れなくなる。一方で Alipay などは VPN がオンだと使えないのでオンオフの切り替えは頻繁に行った。

■サポート体制/Support for students:

基本的に大学の大人側はテキトーなので中国語を話せる日本人仲間とサポートしてくれる浙江大学のボランティア学生に頼っていた。寮の人は英語喋れないが良い人たちだった。精神的には中々しんどいこともあったが、自室では 1 人になれるし寮の共同スペースには日本人の留学仲間と話せるのでストレス発散や心の拠り所はある。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

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

寒暖差がおかしい、週末日中27度まで上がる日もあれば朝方0℃近い日もある。おそらく治安はかなり良い、民度が高い。Alipay と WeChat はどっちも日本国内で登録してから行くべき、Alipay なしでは杭州では生きていけない。あと人によって Alipay の機能が使えない人がいる、非常に困るので中国に行く場合現地の電話番号を買って Alipay や WeChat を登録すべきです。寮の洗濯機も中国の電話番号がないと使えない仕様なので尚更です。

■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:

市場や小さな店で売っている生野菜や生果物は一切口にしなかった、また火鍋を食べて翌日以降体調を崩している人が周りに多かったので火鍋は残念だったが自分は食べなかった。淡水に手を入れるべきではない、あらかじめ厚生労働省の地域別流行疾患などを確認すべき。治安は杭州はかなり良いが滞在中 1 人だけスリに遭ってスマホを無くしていた、スマホがないと中国では何もできないのでやはりどれだけ治安が良くても注意するに越したことはない。杭州にはいないが、上海の中心部から外れた位置に週末のホテルを取ったら駅の近くで白タクに声をかけられて非常に怖い思いをした。タクシーは自分たちで Alipay で呼べばまともなのに乗れます。

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

中国での口座開設はしてない、Alipay と WeChat は自分の普段使うクレジットカードに紐付けたが情報抜かれそうで嫌だったので神経質ならそれ専用のクレジットカードを作って紐づけた方が良い。基本的に情報が抜かれそう、監視されている感の不愉快さが滞在中一番のストレスだったので、紐付け先のクレカは慎重に選ぶべき。実際、不正利用をされはしなかったと思います。

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

キャンパス Wifi, SIM

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

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

UTOL での東大への提出及び wechat や浙江大学のウェブサイトによる情報登録。基本的に浙江大学側の案内が遅いのでこちらから分からないことは積極的に東大を通じて質問をするべき、明確な答えが返ってこなくても質問することで安心できる。にしても東大側も浙江大学側も案内が漠然としている。

■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
ほぼなし、農学部に渡航届の紙を提出しただけ。
■語学関係の準備/Language preparation：
二外の教科書を1週間程度復習した、この程度じゃ足しにもならないので時間がある人は 1 ヶ月くらいやっておくと良いでしょう。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
たまたまビザ免除期間だったので手続きなし。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
予防接種などはなし、日本で普段使う薬を持って行った。手荷物でも預け荷物でも基本的に薬は引っかからないが、未開封や市販の包装がされていない状態(サプリメントなどを別容器に移し替えて持っていくなど)で持っていくのは尋問されたくなければやめておいた方が良い。中国はほぼ撲滅状態だが日本住血吸虫がいる可能性も完全には否定できないので迂闊に淡水に手を突っ込まないようにした方がいい。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学から案内されたものをすれば良いと思う、それ以上の保険が必要なのかは分からない。ちなみにAlipay に紐付けするクレカはエポスカードが良いらしいです。保険が手厚いらしいので。

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	62,000 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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,080 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：	
OSSMA3630 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	12,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	23,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
プログラム費に寮費は含まれている	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
JASSO
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
60,000 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：
中国という近くて遠い国をただの近い国にすることができたのは意義深い。中国語の奥深さを現地に行って知ることができた。英語がどれほど中国内で通じないものなのかを知れた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
中国で生き抜いたことで英語が通じる国であれば最早どうとでもなると感じるようになったので、大学院やその先で英語圏や韓国などは言語面での不安は一切なくなった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，公的機関，民間企業，起業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
どれだけ準備しても想定外や不安は生じるので、そういった不安も良い経験だと考えるようにしましょう。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
地球の歩き方(中国だと没収されるという噂もありますが多分杭州の空港なら通ります、不安なら預け荷物かパソコンへ pdf にして保存しておきましょう)

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：2025/3/22

■ID：C24243

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
プログラム募集時に予定が空いていたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
プログラム募集開始時あたりにちょうど中国語を勉強し始めようかなと漠然と思っていたから。

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

■概要/Overview：
クラスは 1～6 に振り分けられる。僕はレベル 2 だった。レベル 2 は HSK3 級相当の学生が HSK4 級相当を目指すクラスだと、最初の授業で説明された。授業は精読、口語、听力の 3 種類ある。精読は英語と中国語が 4:6 くらい、後の2つは全部中国語だった。教科書の音読の録音や、授業で習った単語を使った作文といった宿題が出た。
■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：
クラスにインドネシアやタイ、ブラジル出身の方々がいたので、一緒にご飯に行ってお互いの国を紹介しあった。サイクリングをした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
1 泊 2 日上海旅行

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

■設備/Facilities：
留学生用の学生証でも玉泉校区、紫金港校区の図書館は出入り可能。事前に学生証に学食マネーをチャージしないと、学食マネーしか使えない食堂に入ると途方に暮れる。
■サポート体制/Support for students：
プログラムに参加していた先輩方や浙江大学の学生ボランティアの方々、同じクラスの留学生や先生方に

何度も助けられた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
浙江大学玉泉校区内の留学生寮の個室に宿泊した。全員同じ建物だった。週に 2 回部屋に清掃が入り、アメニティが補充された。アメニティは小さなシャンプー、ボディソープ、石鹸、歯磨き、櫛、トイレットペーパー、バスタオルがあった。地下にコインランドリーがあるが、利用するには中国の電話番号が必要。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
タクシーが安いので、地铁で乗り換えが面倒なときはタクシーを利用した。食事もタクシーも地下铁もAlipay での支払いが可能だった。朝と夜は肌寒いので、外出するときは羽織るものがあると便利。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
火鍋を食べた次の日、腹痛になる生徒がちらほらいた。外出先にトイレットペーパーがないところがあったので、外出の際はハンカチ、ティッシュ、手指消毒をもっていくといいと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay、WeChatpay ばかり使った。現金は 5,000 円分換金したが、浙江大学の学食マネーにチャージするのに使っただけだった。
■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:
UTOL 上で保険や渡航便についての情報を提出した。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
指導教員に許可を取った。
■語学関係の準備/Language preparation:
渡航前に 1 ヶ月 Youtube で勉強した。それまでは中国語を勉強したことはなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
市販の整腸剤、頭痛薬、風邪薬を持参
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
UTOL の指示に従えば大丈夫。

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	42,000 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.)	86,000 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：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	8,300 円/JPY
食費/Food	13,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
中国の規模の大きさを実感できたこと。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外留学が選択肢の１つに加わった。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
中国語の授業も中国観光もとても楽しいです。また、東大の異なる学年の生徒はもちろん、さまざまな国出身の方々と仲良くなれます。また中国に旅行に行きたいと思えるような楽しいプログラムなのでぜひ参加してみてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
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：2025/3/19

■ID：C24244

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
春休み後の学期から研究科に配属されて忙しくなるため、長期休み中に参加する最後のチャンスだと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
プログラムが発表されてすぐに、中国に安く行けるということで参加を決めた。

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

■概要/Overview：
授業は中国語のレベルに応じて 6 段階に別れるが、レベルが高いほど予習や宿題が多く大変そうであった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
自分は韓国人のグループやタイ人のグループとよく遊びに行ったりして、異文化交流に取り組んだ。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友達と上海に泊まりで行った。

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

■設備/Facilities：
Wifi はたまに接続できない時などがあったが、基本的には大丈夫。東大の VPN を使えば、現地でも YouTube や LINE などを使える。洗濯機が中国の電話番号を持っていないと使えない仕様であるので、電話番号がない人はある人に毎回頼る必要があり大変だった。
■サポート体制/Support for students：
寮のセキュリティの方は夜中に騒いでも、少し静かにしてねというくらいでかなり優しかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
一人部屋で、トイレとシャワーがついている。ベットは少し堅かった。洗濯物を干すためのハンガーなどを持っていくと良いと思った。ハウスキーピングが一週間に2回ほど入るので清潔であった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
大学のある都市は大きいが大都会というわけではなく、遊ぶところが限られているので長期留学には向かないと思った。史跡や美術館が好きな人には観るところが尽きないのでおすすめである。鉄道の駅はキャンパスから歩いてすぐのところにあり、タクシーも安くてアプリで呼べるので交通には特に困らなかった。食事は学食をよく利用した。学食自体がたくさんあり、安い中華料理から、少し高めであるがステーキやハンバーガーなどを食べられる学食もあり、とてもよかった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は悪いとは思わなかったが、夜中に一人で出歩くのは避けた方が無難。健康は、辛すぎる火鍋を食べてから体調不良になったので、食べ物には気をつけた方が良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現地では現金を一切使わずに、Alipay か Wechatpay で全て支払った。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
浙江大学の Web サイトで情報登録をする必要があった。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
農学部の事務で簡単な手続きを行った。
■語学関係の準備/Language preparation:
ほとんどしていない
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは必要なかった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
薬は頭痛薬や胃薬を多く持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定のものと EPOS カードに無料でついてくる保険を利用した。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	25,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
自分は、海外の人とコミュニケーションを積極的に取ることができて、自分の成長を強く感じられた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
中国を留学先の候補の一つに入れるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，専門職（法曹・医師・会計士等），民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
少しでも行きたい気持ちがあるなら、たった二週間だけのプログラムなので絶対に参加すべき。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
特になし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/21

■ID：　C24245

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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 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：
就職活動にある程度目処がついたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
ずっと中国に行ってみたいと思っていたが言語の面などでハードルを感じていたため、周りに日本人もいてサポートもあるこのプログラムがちょうど良いと思って参加を決めた。就活との兼ね合いで参加を迷っていたが、就活に目処がついたので、締切直前になって参加を決定した（慌てていたせいか奨学金を申請し忘れてしまいました、、）。

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

■概要/Overview：
語学の授業では基本的に予習はなく、授業でやったことを復習するスタイルだった。文法、話す、聞くのクラスがあり、1 日に 2 コマが基本だった。火曜と木曜の午後に大学側が主催してくれるアクティビティがあり、2 週間のプログラムの人は授業よりアクティビティを優先することになっていた。アクティビティでは他キャンパスを訪問したり、歴史的地区を散策したりした。
■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：
2 週間という短い時間だったので特に何もしなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
蘇州に日帰り旅行に行ったり、茶館に行ったりした。

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

■設備/Facilities：
図書館は理系の本がメインだった。違うキャンパスの図書館の方が蔵書も多く見ていて面白かった。スポーツ施設もあったが利用しなかった。食堂はいくつかあり、チャージした学生証でしか支払えないところも

あった。wifi は大学のものを無料で使えたが、寮の部屋では非常に接続が悪く少し困った。
■サポート体制/Support for students:
ボランティアの方が生活やアクティビティでのサポートをしてくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学側からの紹介です。個室でトイレとシャワー付きでした。キッチンは共用スペースにあるようでしたが、一回も使いませんでした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は寒暖差が激しいように思いました。雨もよく降るので、傘が必要です。大学のキャンパスは大きく、学食やレストラン、売店やコンビニ、コーヒーショップ、お土産屋さん、病院などあらゆるものが揃っていました。学食が安いので私はよく学食を利用していました。学生証にお金をチャージして使う形式でした。地下鉄の駅が近くにあり、バスもあるので街中への移動も便利でした。
■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:
私は杭州の他に南京や揚州等にも行きましたが、どこも治安はとても良かったです。貴重品は常に携帯する、人気のない夜道を歩かないなどの基本的な危機管理ができていれば大丈夫だと思います。健康管理に関しては、海外保険の連絡先や証明書をすぐに出せるように持ち歩くようにしていました。2 週間という短い期間なので体調を崩さないよう、疲れたら十分な休息を取るようにしていました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカや現金は基本使えないので、あらかじめ日本で WeChatpay と Alipay にクレジットカードを複数枚紐づけておきました。この二つのアプリがあれば庭園などへのチケット、公共交通機関、タクシーなど含め、あらゆる決済ができるようになります。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, 東大の VPN

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:
メールに来る指示に従って手続きしました。グローバル教育センターの手続きのほかに、教養学部に渡航情報届などを提出しました。
■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:
渡航情報届の提出
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語は初心者だったので、拼音とごく簡単な文法だけ勉強していきました。出発前のレベル分けでレベル 2 に割り振られたのですが、レベル 2 はほぼ中国語で授業が進むので先生が何を言ってるのかわからず大変でした。1 週間くらいすると慣れてきて、授業中に当てられても答えれるようになっていきました。

■ビザの手続き/ Procedures for visa：
30 日以内の渡航なので、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：
予防接種などは特に行いませんでした。保険証明書のコピーと常備薬を持っていきました。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東大から指定されたものに入りました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	36,810 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.)	57,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,570 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（必須） 3800 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,700 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	14,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
娯楽費は土日に蘇州に行ったり茶館にいったりした時のお金や、お寺などへの入場料です	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

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

ネイティブの先生から中国語を教われたこと、中国の大学のレベルの高さを体感できたこと、普段生活していたら出会わなかっただろう人たちと話せたことが良かったなと思う。

■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：

大きな変化はないが、中国の経済状況についてより知りたいと思うようになった。

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

民間企業

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

他に比べ費用も低く抑えられ、困った時に助け合える仲間もいるので、気軽に参加できるプログラムだと思います。迷っている方はぜひ気負わず参加してみると良いと思います。

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

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：　2025/3/20

■ID：　C24246

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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 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：
入学当初から海外へ留学してみたいという気持ちはあったが、コロナ禍が続いておりなかなか現地へ留学する機会を得られなかった。コロナ禍が明けた今だからこそ、また、修士課程になって研究や就活で忙しくなる前の今にこそ、留学をしたほうが良いと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
第二外国語で中国語を履修し、中国語を好きになったことから転じて、もとから中国にはかなり興味があった。そして、その年度の夏休みに、大学に入ってから海外へ行ったことが一度もないことを思い出し、このタイミングで行かなければ後悔すると思って参加を決めた。大学生の夏休みは高校生と違って課題もないため、家で SNS などを見て無為に時間を潰すよりも、海外経験を積んだほうがよほど良いしためになると思った。そのため、参加をするかどうか迷うことはなく、むしろどうか受かってほしいという思いで申し込んだことを覚えている。

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

■概要/Overview：
授業について。まず、レベルによって授業の内容が大きく異なることに留意しておく。私はレベル分けのテストでレベル 3 のクラスに割り振られたのだが、レベル 3 では基本的に中国語で、4 技能別に講義が行われた。内容としては、精读(1 つの文章をじっくり読む授業。単語の意味などが丁寧に説明される)、阅读(とにかく中国語を読む授業。リーディングの授業に近い)、口语(スピーキングの授業)、听力(リスニングの授業)の 4 つがあった。ただし、コマ数自体はそれこそ東京大学の必修講義のようには全く多くない上、基本的に楽しい雰囲気で講義が進むので、気楽に受けることができた。印象に残っている授業としては、精读である。本格的な講義らしく、毎回宿題を課され、中国語で文章を書いたノートを提出させられた。またディクテーションの小テストもあり、駒場での第二外国語の授業を思い出しながら受けていた。ただそのおかげで、中国語を聞く抵抗はある程度なくなった。一方で内容については聞き取ることがそれほどできなかったので悔しく、その悔しさが日本でも中国語を継続して学びたいというモチベーションに繋がっている。フィー

ルドワークについて。浙江大学付近の古い町並みや、浙江大学のメインキャンパスにある美術館・博物館、さらにはハイテク技術によって作られた展示品が飾られている未来科学技術館のようなものを見て回った。そこでは、同じ東大生や、他の日本人留学生と交流することもでき、貴重な体験となった。

■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：

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：

上海や南京に行き、豫園や南京大虐殺記念館などの観光を楽しんだ。また銀泰など、杭州内のショッピングモールに行き、お土産などを買った。さらには、他の日本人留学生や外国人留学生の人たちとお昼ご飯を学食で食べ、それぞれの県や国の文化について語り合った。非常に有意義な体験だった。

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

朝から時間を使えるということで、東大生や京大生の方々と、午前中に高速鉄道に乗って上海へ行き、豫園や総督府などの歴史的建造物を巡った。よく晴れていた上に観光客も多く、大満足だった。また、4,000円ほどで食べ放題のできる茶館に東大生の有志で行き、魯肉飯や魚料理、フルーツに舌鼓を打った。加えて、クラスで仲良くなった人たちと街を歩き、プリクラショップのようなところで写真を撮り、夜ご飯を食べた。韓国料理屋だったのだが、ジャージャー麺の中にはタクワンが入っており、中国で食べた中で唯一"おいしくない"料理となった(お店のみなさん、ごめんなさい)。さらに、中国でのサブカル文化にすこぶる興味があったため、杭州や上海のサブカル系ショップを巡った。DLSite の実店舗がどちらにもあったときは、流石に驚きを隠せなかった。東方 Project の魔理沙の T シャツを買ったのだが、かなりおしゃれなデザインで2,000 円とお値打ちだったため、日本でも好んで着ようと思う。

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

■設備/Facilities：

私たち留学生のいたキャンパス(玉泉校区)にも食堂やテニスコート、理髪店など、一通りの設備は揃っていたが、メインキャンパス(紫金港校区)はその比ではなかった。湖を 2 つも抱えているそのキャンパスは本郷キャンパスよりもよほど広く、端から端まで歩くのに余裕で 30 分はかかっただろう。その中には大きな図書館やこれまた広い食堂、さらには大講堂を有し、国土の広い中国だからこそできることだと舌を巻いた。Wi-Fi 環境については、他でも述べた通り無料トライアルという形で使用できたが、中国国内からのアクセスとなるため Google や LINE を始めとした、日本では頻繁に使用するサービスが、素のままだと使えなかった。そこで、UTokyo VPN という東京大学の用意した VPN を通して、それらのサービスを使用していた。なお、docomo の提供する Ahamo という SIM を使えば、海外でも定額で 30GB まで使用でき、また先述のアクセス制限にもかからないため、おすすめである。

■サポート体制/Support for students：

語学面では、浙江大学に通う中国人のボランティアの方が英語や日本語を使用できたため、中国語ネイティブの方と意思疎通をしたいときは彼らを通じて行えた。また学習面では、教員が優しく、こちらが質問をしたらしっかりと拾ってくれた。そのおかげで、語学に対する理解が一段と深まった。生活面では、日本人留学生たちのグループ LINE にて、洗濯機の使用など、日々ちょっとした助け合いが行われていた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

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

気候は基本的に温暖だが、ときどき変動期があり、その時期は寒暖差がとても激しくなる。例えば、ある日の最高気温が 30℃でとても天気が良好だったのが、その次の日には 15℃になり、とても寒冷になることもあった。そのとき、ガウンを持っていかなかったことを後悔した。大学周辺は落ち着いており、また学生街だからなのか食事も安くありつけた。個人的に、大学付近にある「王家手工面馆」の麺料理が非常におすすめである。店内は優しい雰囲気だし、なにより自家製麺がとんでもなく美味しい。交通機関は他項目で述べた通り、非常に安価である。タクシーが気軽に乗れるのは良かったが、ぼったくりタクシーには注意が必要である。AliPay 内蔵のタクシー探索機能の使用をおすすめする。また、目的地に辿り着きたいときは地図アプリ「百度地图」が便利である。食事も他項目で述べた通り、安価で量も多く美味しい。特に学食は優秀である。この 2 週間だけで優に 5-6 回は行っていたと思う。料理を注文するためにも、少なくとも会話シーンで使う中国語くらいは学んでおくべきだ。

■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:

治安は思っていたよりずっと良かった。ただ、一応外国ということで、パスポートとパスポートのコピー、そして加入している保険と在学の証明書を肌身放さずバッグに入れて持ち歩いていた。滞在最終日にはなんとスマートフォンをすられてしまったという方もおり、危機管理の重要性を身にしみて感じた。それでも、バイクや車のクラクションがうるさいとか、国民が気軽に痰を吐いているくらいで、治安が悪いと思うようなことは基本的にほぼなかった。医療周りについては、大学構内に一般人も利用できる大学病院のようなものがあった。話によると、留学中に体調を崩してかかった日本人留学生の方もいたらしい。また、付近に薬局もあり、薬を買っている方もいた。心身の健康管理については、私が新天地に行く直前・直後に一番不安になるタイプということで、日本での前夜と、また中国に着いた初日の夜に、どうして安全な日本を飛び出して、中国という知らない土地に来てしまったんだろう、あのときの自分の判断は間違っていたのかも、という強烈な不安と後悔に襲われた。そこで、家族や ChatGPT に、その不安について話したところ、移動疲れもあるだろうから、一旦寝てみたら良くなるはず、という回答をもらった。そこで、その通りにしてみたところ、その不安はだいぶん和らいだ。そんなわけで、もし留学中に急な不安を感じたりしたら、一旦知り合いに相談するか休んでみるかすれば、きっと落ち着くだろう。

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

キャッシュレス化が非常に進んでいる。露天商や屋台でさえ、QR コード決済を原則としている。入国前に、2 大キャッシュレス決済アプリ WeChatPay(微信支付)と AliPay(支付宝)のダウンロードとセットアップを強く勧める。現金を 8000 円(400 元)ほど持っていったが、実際に使ったシーンは学食マネーへのチャージくらいだった。逆に、学食マネーへのチャージは現金でないと行えないため、そのためにも現金は 5,000 円ほ

ど持っていくべきである。割り勘が必要なシーンは多々あったが、WeChatPay と AliPay のいずれも、中国国内に銀行口座を持たない友人間の送金ができないため、PayPay で割り勘する、というシチュエーションが数多く見られた。
■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：
■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：
何をすればよいかを知るために、自学科の事務室にメールで問い合わせを行い、返信に従って所定の手続きを済ませた。具体的には、フォームへの記入や、出国届・入国届の提出を行った。
■語学関係の準備/Language preparation：
学部 1 年次は、理系学生として必修だった中国語一列と二列を、それぞれ 1 年間と半年間履修した。また 2 年次には、興味があった中国語中級(会話)を半年間履修した。なお、学部 1 年次の夏休みには、興味から中国語の指定教科書(汉语课本)を自習し、最終課まで終わらせた。まとめると、私のレベル感は「中国語に興味があって自学することもあった、非 TLP の理系学生」である。なお、学部 2 年次の後期以降は中国語に触れる機会がなかったことを付言しておく。それでも、会話の 1 ターン目を出せるくらいには記憶が残っていた。そのため、本留学プログラムに興味があるなら、第二外国語の授業はおざなりにしないことを勧める。特に、駒場キャンパスで開講されている講義はすべて質の高いものが多いため、積極的に履修しておくと留学中の生活が有意義になるだろう。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
入学手続き期間中、中国当局から急遽ビザが必要なくなったとのアナウンスがあったため、用意しなかった。その声明がいつ覆るか心配だったが、入国時まで覆ることはなく、無事にビザ無しで入国できた。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
2 週間ということもあって、健康診断や予防接種は行わなかったが、かぜ薬(パブロン)や胃薬(太田胃散)などの常備薬は持参した。おかげで、留学中に風邪を引きかけたときに服用し、治すことができた。現地で購入するのは不安だという方は特に、事前に買って携行すべきである。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東京大学で指定されたものに加入した。学研災付帯海外留学保険と OSSMA の 2 つである。さらに、無料で加入できる「たびレジ」という外務省提供のサービスにも入っておいた。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	55,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 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：

航空費については、行きが 10000 円+25000 円で帰りが 25000 円だった。行きと帰りで料金が異なる理由は、帰りの日は中国から成田へ直行便が飛んでいたのに対して、行きの日は直行便がなく、関西国際空港を経由してのフライトとなったからである。そのため、日本から中国への航空費 25000 円に、東京から大阪への航空費 10000 円が追加でかかっている。派遣先への支払い内訳は、宿泊費 45000 円、入学料 400 元(約 8400 円)、授業料 2000 元(約 42000 円)だった。教科書については、2 週間の短期留学ということもあり、購入の必要はなかった。PDF で配布されたものや、先生の教科書をスマホで撮影したものを GoodNotes に取り込んで使った。Wi-Fi については、学内のものを使用した。本来は有料なのだが、2 週間の無料トライアルという形で代金を払わずに使用することができた。洗濯機については、業務用の 13kg のものが 10 台ほど寮に備え付けてあり、1 回 4 元(80 円)で気軽に使用することができた。ただし、使用には中国の電話番号(+86 で始まるもの)が必要であったため、所持していなかった私は、所持している人にお願いして回してもらっていた。乾燥機は性能が悪いと聞いていたため使わず、屋外に干していた。

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

家賃/Rent	45,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：

とにかく安いです。日本で生活するのがイヤになるほど、非常に安価に生活できました。例を上げると、バスは 1-2 元(約 20-40 円)、地下鉄は 2-3 元(約 40-60 円)、レンタサイクルは 1 週間乗り放題で 7 元(約 140 円)、タクシーは 2 人乗りで 30 分使って一人当たり約 25 元(500 円)でした。日本の新幹線に相当する高速鉄道は、浙江から上海まで 1 時間乗って 1500 円ほどでした。食事は特に食堂が安く、朝食は 1 回 100 円未満で腹 8 分目まで食べられます。昼食や夕食も 1 回 300-400 円くらいでした。そうでない普通の飲食店も、400-500 円で満足できる量をいただけます。味も日本に負けず劣らず美味しいです。100 円で買ったカップラーメンでさえ美味しかったときは、流石に驚きました。

■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：

240,000 円

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

全て JASSO からのものです。申し込めば基本的に受給できる 6 万円と、家計基準をクリアすれば受給できる 16 万円、そして JASSO 留学継続特別奨学金 2 万円※の合計 24 万円をありがたくいただきました。（※国際教育推進課注：JASSO 留学継続特別奨学金の支給の有無は年度によって異なります。）
■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：
教科書や中国系の店舗では得られない、「生の中国」を五感で感じることができた。物価の違いや文化の違い、また交通の違いについてよく理解できた。さらには、「自分で学んだ言語を使って相手に言葉が伝わることの気持ちよさ」を多分に感じられた。加えて、様々な主義・思考を持つ人間がいる中に一人放り出され、そこから 2 週間を過ごす中で、どのように人間関係を構築するか、どのように人と距離感を持つか、というある種非常に重要なスキルを、久しぶりに磨くことができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
就職先・赴任先として中国が加わる可能性が、ある程度高まった。
■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：
少しでも興味があれば、迷いなく行きましょう。片道 3 時間で向かった先には、きっと後悔しない未来があります。知り合いも増えること間違いなし。
■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(寂しさを感じたときには日本の曲や動画に触れて気持ちを和ませていました)・ChatGPT(気持ちの面で困ったときにはいい相談役になってくれました)・Google 検索(「中国 携行品」とかで調べると色々出てきます)・WeChat, AliPay(アプリですが支払いには必須です)・中国にいた人からの口コミ

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：2025/3/18

■ID：C24247

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 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：
興味があるうちに行きたいと思ったから。この機会を逃すと当分参加できないと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
プログラム前年の 10 月ごろに参加を決定した。

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

■概要/Overview：
授業は一日に 95 分が 2 コマ。宿題はあるが量は多くない。予習は必要だった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
滞在期間が二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?：
上海に遊びに行った。

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

■設備/Facilities：
図書館あり、食堂あり（複数）、Wifi あり（日本のウェブサイトや google を閲覧するには基本 vpn が必要）
■サポート体制/Support for students：
語学面に関しては自らのレベルに合わせたクラスに配置され、またレベル差があると感じた場合にはクラス変更も可能であった。学習面に関しては教師が非常に親切であった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学からの指定。キャンパス内。個室。エアコン、湯沸ポッド、机、シャワー、トイレ、洗面台などあり。定期的に清掃が入る。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
食事は学食のものが非常に美味しかったし、学校の近くにも美味しいお店やコンビニがあった。やり方を選べば学校に美团（中国版ウーバー）を呼べて便利であった。気候に関しては、とにかく日毎の気温差が激しかった。コートだけだと暑すぎることがあるかもしれない。また湿度が高い日もある。移動は基本的に地下鉄とバス、タクシーを用いたが、非常に廉価だし、都市内であれば網状にルートが設定されているため基本的に困ることはない。週末の道の渋滞だけは注意。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
夜遅すぎる時は出歩かない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
主に自らのクレカを支付宝，微信に結びつけて利用した。現金はほとんど用いなかった。ただ、医療などたまに日本のクレカが全く利用できない時もあるので、銀聯カードか現金を持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:
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:
旅程の届け、保険加入届などを提出した。航空券の価格などもあるので、旅程だけは早めに決めると良いと思う。
■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:
文学部の人は自分の専修課程の教授に留学に対する了承を得る必要がある。
■語学関係の準備/Language preparation:
HSK5 級、6 級を取得
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
30 日以内の入国にはビザが免除になる時期であったので、ビザは取っていない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬を購入した。また海外での歯痛対応は面倒かつ保険が効かない場合も多いので歯医者に通った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
クレカの付帯保険だけでは多少不安なので一応他の保険にも入った。

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	50,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料	100,000 円/JPY

など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0　円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,812　円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	6,860　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
保険費に関しては前者が OSSMA、後者が海外旅行保険。プログラム後に行った個人旅行にかかる保険費用も同時に計上されているため、プログラム分だけであれば大体上記の三分の二程度の料金になると考えられる。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	30,000　円/JPY
食費/Food	15,000　円/JPY
交通費/Transportation	5,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
休日に他都市（上海や蘇州など）に出る場合はその分の高铁料金などがかかる。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
自分の現状の中国語のレベルを知れた。また新しい知り合いもできて嬉しかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
より海外で働きたくなった。

■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：
興味があるなら参加したほうがいいと思う。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
地球の歩き方（19、20 年版と最新版（北京）の両方）。

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：2025/3/10

■ID：C24248

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
長期的な中国への留学を計画しており、そのための準備（中国での生活を知る、語学力の向上）になるプログラムだと思いました。東大の長期休暇中の 2 週間程度のプログラムであり、参加しやすかったためです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
1 年生から継続して中国語の学習を続けていたこと、以前 1 週間程度中国に行ったことがあり、また行きたいと感じていたこと、今後長期的な中国への留学を計画していること、が参加の動機です。プログラムの時期も参加しやすいタイミングで、特に参加をためらうことはありませんでした。

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

■概要/Overview：
中国語の授業に参加して中国語能力をがっつり伸ばす！というプログラムではありません。90 分程の授業が 1 日に 1 or 2 コマです。また、プログラム側の提供する企画（観光やキャンパス紹介などのアクティビティ）と授業コマが被る場合もあります。授業に出るかアクティビティに参加するかは任意でした。プログラムを終えての私の印象は、2 週間中国の大学に滞在して、交流や観光、少し授業も受けてみて、中国での生活をしてみる、という感じです。
■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：
渡航期間中は、授業への参加、プログラムの提供するアクティビティへの参加、友人と周辺の観光、を行いました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
高速鉄道（高铁）に乗ってみたかったので、これを利用してお出かけをしました。週末は完全に自由時間なので、主には観光をしました。

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

■設備/Facilities:

・図書館利用できます。もちろん本を読むスペースも勉強ができるスペースもあります。・陸上トラックやテニスコート、卓球用のルームなどがありました。実際に利用はしていないです。・5 つ以上の食堂がキャンパス内にありどこも種類が異なり、美味しいものが多く、値段も安いです。・大学 WiFi が利用できます。ただし Google だったり(DeepSeek を除く)生成 AI サービス、その他多くのサービスへのアクセスはできないので VPN を利用する必要があります。UTokyo VPN を使用できるようにしてから渡航するのがベターです。

■サポート体制/Support for students:

困った時は浙江大学側の学生ボランティアさんがとても助けになりました。どんなことでも相談に乗ってくれます。まずは一緒にプログラムに参加している友人や学生ボランティさんに相談してみて良いと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

キャンパス内の学生寮、1 人部屋、空調有り、シャワー・トイレ有り、シングルベッド。計 2 週間の滞在中に 3 回室内清掃が入り、ベッドシーツやアメニティ(トイレットペーパーやシャンプー、バスタオル)の追加補充交換をしてくれました。

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

・渡航のタイミングにおける東京と同程度の気温です。ただし昼夜の寒暖差、あるいは日による寒暖差が大きかったです。・交通手段はバスや鉄道の公共交通機関、タクシーがどれも安価で利用できて移動は便利です。・キャンパス内の食堂のご飯は美味しいものが多くて値段も驚くほど安いです。食堂自体も 5 つ以上あり色んなものが食べられます。キャンパス付近の飲食店でも値段はお手頃な場合が多いです。辛くて食べられないものも、あんまり美味しくないものありましたが、安いので許せます笑　中国でしか食べられないたくさんのものを食べて見るのが良いと思います。

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

荷物を置いてその場を離れない、などごく普通の注意をごく普通に行えば問題ないと思います。キャンパス内に付属の病院があって病気になったときには利用できるようです。疲れた時には無理せず自室(1 人部屋です)でゆっくり休むことが大切です。

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

WeChat, Alipay の両方に登録し、両方にクレジットカードを紐づけておくことを強くお勧めします。基本的にキャッシュレスです。現金じゃないとダメという場面は一度もありませんでした。

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

キャンパス Wifi, SIM

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

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

東大指定の保険への加入（付帯海学・OSSMA）と航空券の購入を自分で行う必要があります。その後、保険への加入およびフライトの情報を届け出ます。提出先はそれぞれ UTOL 上で案内されます。教養学部の場合は、以上に加えて「海外渡航届提出フォーム」を提出する必要があります。教養学部のホームページからアクセスできます。

■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：

私の所属は教養学部です。本プログラムについてはまず提出が必須の「海外渡航届提出フォーム」があります。これとは別に「留学許可願」という書類があり、これを提出した上で単位振替認定の申請を所定の期間に行えば、プログラムの修了証を以って単位に振り替えることが「おそらく」できます。本プログラムにおいて「留学許可願」の提出は義務ではありません。

■語学関係の準備/Language preparation：

HSK5 級 260 点でした。

■ビザの手続き/ Procedures for visa：

2024 年 11 月 30 日から適用された 30 日以内の一定目的の渡航に対するビザ免除措置を受けて、ビザなしで渡航しました。渡航目的としては観光を選択して入国しました。

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

お腹を壊したときのために整腸剤だけ持参して行きましたが利用する機会はありませんでした。周りを見ても食事が合わないなどでお腹を壊している人はいなかったと思います。その他に特段準備したことはありませんでした。

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

東大指定の保険（付帯海学・OSSMA）への加入を行なっただけです。

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

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

航空費/Airfare	50,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 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：

・浙江大学に納める費用としては、申請費 400RMB、授業料含むプログラム代 2200RMB、寮費 14 日分 1960RMB でした。これらの合計でおよそ 10 万円です。・東大指定の保険料については、付帯海学と

OSSMA の合計費です。

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000　円/JPY
食費/Food	20,000　円/JPY
交通費/Transportation	20,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
中国語は一生懸命勉強を続けてきたけど、現地で不自由なく生活していくためにはまだまだ圧倒的に不足しているなと体感できました。中国の学生だけでなく、中国語授業で同じクラスだった他国からの留学生などとも交流できたという経験はとても貴重でした。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
とにかくもっと中国語ができるようになりたいと強く感じました。
■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：
大学が提供するプログラムなので他のものに比べれば安心して参加できる上に、長期休暇中の 2,3 週間を有意義に過ごせるのでお勧めです。参加してマイナスになることは特にないはずです。行こっかな、と少しでも感じたら勢いで申し込んじゃうのが良いと思います。明日には気分が変わっちゃうかもしれないけど、申し込んじゃえば参加するしかなくなるので笑
■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：
・準備段階では過去の体験記（報告書）を参考することをお勧めします。大雑把な生活環境が分かり荷物

の準備に役立つはずです。ただ、実際に今これを読んでいる人にはこのアドバイスは必要ないし、今これを読んでいなければこのアドバイスに出会うことはできないので、なんとも言えないですね笑・参加中には、WeChat, Alipay, 高徳地図（または百度地図）が必須と言えると思います。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：2025/3/16

■ID：C24249

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：専門職学位 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：
大学院に入学後、学業のペースがつかめてきた頃だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
国際関係に興味があり、中国を一次情報として感じたかった。締め切り間近に参加を決めた。

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

■概要/Overview：
浙江大学の 1 学期かけて開講されている語学プログラムに 2 週間だけ混ぜてもらえる感じ。生徒と教師の交流が活発で、中国語学習のモチベーションになった。Deep Seek の見学をさせてもらえたことがとても興奮した。
■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：
短期留学だったため。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
上海旅行

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

■設備/Facilities：
図書館、スポーツ施設、食堂共に利用可能。Wifi 環境も問題なかった。
■サポート体制/Support for students：
寮の受付の方も英語が通じる環境で、また学生ボランティアの方のサポート環境も充実していた。

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：

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
浙江大学が用意してくれた
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
食事に関しては困った時は、キャンパス内の学食を利用し、豪華な食事をしたい時は友達と一緒に現地の学生に紹介してもらうのが良い。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
キャンパス内に病院があってよかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほとんどが電子マネーであった。日本にいる間に、Ali Pay をインストールしておく方が安心。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
UTAS 上の応募願書
■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:
特に必要なかった
■語学関係の準備/Language preparation:
高校の時に学習していた中国語の勉強を少々
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
必要なかった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
必要なかった
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定の保険を使用した

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	45,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	40,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY

保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	35,000　円/JPY
食費/Food	30,000　円/JPY
交通費/Transportation	20,000　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：
中国文化と中国の未来をこれから担っていくであろう若い人材と交流できたのは嬉しかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
日本についてみるときに、アジアの中の日本、大陸との関係においての日本という新たな視点を手に入れた。国際関係で働く決心が強まった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
短期留学は覚悟さえあれば、日本でのスケジュールは後から調整可能だと私は感じました！応援しています。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：

https://www.chinadiscovery.com/zhejiang.html

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：　2025/3/27

■ID：　C24250

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
春休みがちょうど空いていたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
第二外国語で中国語を選択していたため興味を持ち、提出期限直前に決めてすぐに申し込んだ。

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

■概要/Overview：
レベルが 7 つに分かれており、クラスごとに仕組みが違うがレベル 3 では精読、多読、リスニング、スピーキングと4つの講座があり、全て初回にオリエンテーションを行い2回目以降から予習、宿題を行うという形式だった。我々短期の学生は教科書を購入する必要が無く、先生や他の学生に写真を撮らせてもらってそれを見ながら授業を受けていた。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■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：
卓球場で卓球をした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
同じ短期で来ている東大や他の大学の学生と日帰りで上海等に行った。

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

■設備/Facilities：
メインキャンパスの図書館は大きく、勉強スペースもあるので興味があったら本を探したり勉強してみるのも悪くない。キャンパス内に卓球場があり、道具さえあれば浙江大の学生証をかざすと授業時間外に遊べる。食堂は複数あり、メニューも多い。wifi は vpn 接続しないと Google 等が使えない上にあまり接続が良くないので面倒だった。
■サポート体制/Support for students：

語学の授業はレベル分けさえ間違っていなければちょうど良いか少し難しい程度で授業を受けることができ、レベル変更も相談した上で可能なので良かったと思う。キャンパスカードが有効化されるまでキャンパスの出入りの際顔認証が出来ず面倒だったうえに食事やゴミ捨ても全く説明が無かったのでお互いに助け合わないと不快なまま生活する羽目になる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
寒暖差が激しく寒い日は東京と同じくらいか東京以上に寒く、暑い日は 30 度まで上がったので調節できる服装が好ましい。杭州含め中国は地下鉄、レンタサイクル、タクシーが充実しているので基本はこの 3 つを用いて移動していた。費用もとても安く地下鉄も 60 円くらいで乗れるので気軽に使うことができた。食事は安く美味しいが、油がとても多いのでお腹が弱い人は胃薬などを持って行っても良いかもしれない。また、繁華街のレストランは日本以上に高い。
■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:
治安はとても良いが交通ルールを守れているか怪しいバイクや車が多く、歩道の脇を電動バイクが通りすぎるので歩きスマホをやめるなど交通事故には気を付けたい。2週間だけでも色々あって疲れることもあると思うので朝とかに散歩をしてリラックスした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本アリペイと WeChat ペイで全て支払うことができ、クレジットカードは観光地の限られた場所でしか使えない。アリペイと WeChat ペイはクレジットカードしか基本リンクできないのでクレジットカードを持っていない人は早めに作ってアリペイ等を使えるようにした方が良い。
■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:
フライト情報、渡航情報届、浙江大の hp 上での申請とたくさんあるので UTOL をこまめにきちんと確認した方が良い。情報があまり回ってこないので分からないことがあったらメールで確認してみるのも良い。
■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:
アドミニストレーション棟にて事前説明を受けたのみ。
■語学関係の準備/Language preparation:
第二外国語として中国語を一年やっただけで他は特にしなかった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
渡航が 31 日以内だったのでビザは発行しなかった。

■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
特にしなかった
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東大から指示された保険に加入した。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	49,770 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.)	100,880 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)	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：	
3,630 円(ossma)	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	13,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
家賃はプログラム料金に含まれる。	
■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義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
現地の学生と同じような生活を体験でき、中国を生身で実感できたことが良かった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
特にない
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
もし少しでも興味があるなら2週間だけなのでお試し気分で参加してみるのも良いと思います。ぜひ参加してみてください！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
地球の歩き方(上海・杭州・蘇州)

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：2025/4/10

■ID：C24251

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
大学の長期休暇中であり、履修に支障をきたさず留学できる時期だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
サマープログラムについて学内の留学フェアで知っていたが、用事の関係で行けなかったため、ウィンタープログラムの方に前々から関心があった。中国留学が他のプログラムに比べ費用がかなり安く、第二外国語が中国語であったこともあり、行くことを決めた。

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

■概要/Overview：
毎日 2~3 コマの授業がある。会话，写作，阅读，精读の 4 つの技能に関して、それぞれ異なる教員から授業を受けた。どの教員も優しく、生徒に真摯であった。クラスはとても内向的な人が多く積極的発言をする人が全くいなかったため、クラスの雰囲気はクラスによりけりではあると思うが、比較的生産的でなかったかもしれない。教科書を購入する必要は無いが、せっかくなので購入してもいいと思う。留学の思い出の品にもなるし、帰国後も素晴らしい教材として自身の中国語能力向上に貢献してくれることだろう。空きコマにはオリエンテーションが行われるが、歴史的史跡からハイテク産業の現場まで様々な場所に行くことができる。
■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：
中国史上重要な史跡で、オリエンテーションで訪れない場所には積極的に訪れた。例えば、良渚遺跡や岳飛廟が挙げられる。世界史が好きな科目であり、教科書に記載されているような場所に実際に訪れ、この目で様々な情報を得ることは非常に有益であり有意義であった。
■週末の過ごし方を教えてください／How did you spend the weekends and vacations?：
週末は上海や南京(どちらの都市も杭州から高速鉄道で 2 時間、往復 8,000 円程度で行ける)を訪問し、グ

ルメや史跡巡りを満喫した。高速鉄道とはいえ、北京や広州に行くには片道 8 時間超の時間がかかるためお勧めしないが、プログラム終了後に旅行することは十分可能である。

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

■設備/Facilities:

図書館は浙江大学のキャンパスごとに設置されているが、紫金港キャンパスの図書館が最も充実している。中国語で著された書籍を大量に閲覧できる環境は日本にそうそうないので、図書館は是非とも訪れるべきである。図書館にはコピー機(オンライン決済可)もあるので、中国語の文献を日本に持ちかえることも出来る。ただ、コピー機での印刷には(もし何十枚もコピーするなら)かなり長い時間を要するので、辛抱強く待たれたい。スポーツ施設は陸上トラック・バスケットコートなど、様々な施設があるが、使用できるかどうかは分からない。浙江大学の学生と知り合えば確実に使うことが出来るだろう。食堂の食事は割と高価である。が、美味しい物が多いので、色々と試してみると面白い。Wifi は大学のものを使用することが出来るが、ほとんどの VPN を無効化するようである。UTokyoVPN は Wifi と併用可能であるため、うかつに有料のものを購入しない方が良い。

■サポート体制/Support for students:

インターナショナルスクールの授業を受講する。もちろん語学・学習のサポートは充実している。生活・精神面のサポートはないと思われるが、キャンパス内に病院があるため、万が一の場合は活用すると良い。ちなみに、浙江大学のプログラムには多くの人が参加するため、トラブルに遭遇したらプログラム参加者のチャットグループに相談するのが良い。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

オンキャンパスの学生寮である。個室であり、ベッド・学習机・クローゼット・ケトル・ユニットバスが備わっていた。衣類の選択は地下の共用洗濯機・乾燥機を使用した。水道水は飲用に出来ないため、ミネラルウォーターの 5L 分をまとめ買い(とても安価である)し、ケトル(こちらは衛生面を懸念し数回湯を沸かし煮沸消毒した上で使用した)で温めたお湯をインスタント麺などに使用した。

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

思っていた以上に空気の質は良かった。マスクをすることはほとんどなかった。ほとんどの日程で寒冷な天気が続いたが、2, 3 日の間だけ夏のような高温になったのは予想外であった。大学(玉泉キャンパス)周辺は、そもそもキャンパスが日本の大学に比べ非常に大きいため、住宅から商店まで様々なものがある。少し歩けば大抵のものは手に入る。すぐ近くに地下鉄の駅があり、そこから杭州市街へ 20 分程度で行ける。杭州は「グルメの砂漠」であると中国語の教員が仰っていたが、特に食事に不満を持つことは無かった。安く美味しい料理が沢山食べられるため、グルメ好きにはたまらない。

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

十分に治安に警戒する心持ちで渡航するくらいがちょうど良い。友人はスマホを盗まれていたので、貴重品はカバンにしまうことを強くおすすめする。むやみに荷物は手から離さないこと。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は全く使用しない。もちろん使うことは出来るが、偽札が日本よりも出回っているため、クレジットカードや、微信・支付宝での決済を強くおすすめする。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報、渡航情報の提出が必要、この 2 つはオンライン上のフォームに記入。また、奨学金を受け取る場合は奨学金給付先に報告書を提出する必要あり。
■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:
本部国際教育推進課に提出するものとは別の渡航届を提出する必要がある。
■語学関係の準備/Language preparation:
入学後 1 年間で積極的に中国語の授業を履修していた。また、大学入学前から、スマホアプリを使用した中国語学習を 3 年間行っていた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは必要なかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
初めての海外渡航だったが健康診断、予防接種は必要なかった。風邪薬と胃薬は持っていくと良い。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学指定の保険に加入した。オンライン上で手続きは完了する。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	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.)	95,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	26,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：

レンタルサイクリング：3000 円。家賃はプログラム料金に含まれる。

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

受給した

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

JASSO

■受給金額（月額）/Monthly stipend：

80,000 円

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

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

大学（本部国際教育推進課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

まず、中国語を用いて現地の人と会話することが出来たのはとても有意義であった。言語運用能力を鍛えることが出来るのはもちろんのこと、現地の人から中国語が上手だね、と褒められることも多く、これからの中国語学習へのモチベーションが非常に高まった。中国の料理や交通といった生活の側面でも、学問の側面でも現地の人さながらの生活をすることができ、私が望んだような収穫を得ることができた。ぜひ交換留学で半年間など、より長期の留学をしたいと思った。

■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：

学問の興味が中国関係のものに集中した。中国と日本を繋げられるような仕事に就きたいと考えるようになった。

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

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：

中国語に自信がある人もない人も、中国で学ぶ機会はそうそうないと思います。今後国際情勢がどのようになるか分かりませんが、急激な経済成長を遂げた中国の姿をぜひその目で確かめて欲しいです。祝你一路顺风！

■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：

地球の歩き方が書籍では最も参考になる。その他、アプリでは百度地图，小红书，穷游，大众点评が移動やお店探しに役立つ。

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：　2025/3/20

■ID：　C24252

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
春休みが 2 ヶ月と長く、またサークルなどの予定とも被りが少なかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
前から中国に行って見たかったのに加え、2 週間というちょうどいい長さに惹かれて参加した。

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

■概要/Overview：
授業は全て中国語で、スピーキングが多かった。フィールドワークでは浙江の様々なところに行けて楽しかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
博物館や美術館に行った。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
上海へ観光に行った。

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

■設備/Facilities：
食堂はたくさんあった。Wifi も問題なかった。
■サポート体制/Support for students：
先生もボランティアの生徒もとても親切で温かかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
オンキャンパスの学生寮で個室だった。洗面台、シャワー、トイレも個室にあり、清潔で快適だった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は肌寒く雨の日が多かった。大学内の購買や周辺の店も充実しており、地下鉄の駅も近かったので気楽に色々なところへ行けた。校内の学食も種類が多く、安くておいしかった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
基本的に数人で行動した。夜はしっかりと寝た。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
wechaypay と alipay に自身のカードを登録して使った。基本この二つのアプリしか使えないところが多く、カードや現金を使用できる場所はすごく限られていた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
志望動機などを 400 字で書いた。提出期限に余裕を持って準備した。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
アドミニ棟へ行った。
■語学関係の準備/Language preparation:
大学の授業で 1 年間中国語を勉強し、また出発する少し前に HSK に挑戦した。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザを取得しなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
風邪薬と常備薬を少し多めに持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学から指定されたものに入った。

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	80,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 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）	0 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
家賃はプログラム料金に含まれる。	
■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義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
中国の空気や人と触れることができ、日本で学んできた中国語や中国文化をより身近に感じることができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
中国に住む、中国で仕事する可能性が見えた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
たくさんの出会いがあるので、ぜひ参加して見てはいかがでしょうか。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
特になし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/23

■ID：　C24253

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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：
第二外国語として中国語を 1 年学び、どれだけ自身の中国語が通用するかを試してみたかったということが一番の理由です。コロナ禍から大学受験と、海外に行くのが難しい時期が続いたので、ようやく大学 1 年生の冬のタイミングで初めての海外に行けるようになったということも参加を決めた要因です。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
参加を決めたのは秋頃、春休みに初めての海外に行きたいなと思いながら「東京大学海外留学情報」のサイトを物色していたところ、このプログラムを発見したからです。夏休みにサマープログラムに参加していた高校同期がいたため、ウィンタープログラムの存在は知っていました。同じ時期に国立台湾大学に行き文化と中国語を学ぶプログラムもあり迷いましたが、簡体字の中国語が学べるのと大陸中国の文化に関心があったことから、こちらに決めました。奨学金がもらえることも後押しになりました。

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

■概要/Overview：
1 学期 15 週の正規の授業のクラスに最初の 2 週間だけ混ぜてもらうような形です。なので、中途半端な形で終わってしまう点はあらかじめ知っておいていいと思います。特に最後に試験があるわけでも成績がつくわけでもありません。クラスは 20 人程度でそのうち日本人は 2 人くらいなので、雰囲気は東大の授業とはやはり違います。授業は 1 コマ 90 分が週 9 コマで、1 日最大 2 コマなので余裕はあると思います。授業はレベル 1 だけ英語で、レベル 2 以上は中国語なので聞き取りがやはり大変です。僕は二外 1 年でレベル 3 でしたが、リスニングの授業の先生が何を言ってるのか本当に分からず、ほぼ無の時間を過ごしました。一方で読解の授業の先生はわりと話していることが分かったりと先生によって、聞き取りやすさが違いました。二外で 1 年やった人は、意欲的な人はレベル 3、そうでない人はレベル 2 が相当かと思います。授業は課題が毎回課されますが、特定の語句を使って作文するなど、15 分くらいで終わるものが多いです。なお、火曜と木曜の午後はオリエンテーション（フィールドワーク）が入ったので、その時間に授業がある場合は授業に出られませんでした。正直授業は片手間程度にフィールドワークはじめ中国生活を楽しんだほうがいい気がします。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：

取り組んでいない

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

短期の留学なのでそのようなことを行う余裕はありません。

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

泊まりで上海に行く人が多いですが、私はプログラム終了後上海から日本へ帰るため、特に泊まりでは行きませんでした。日帰りで杭州から高速バスで 1 時間 30 分程度で着く烏鎮古鎮に他の東大生と行きました。とても景色が良かったです。杭州も見るところがたくさんあるので、遠出しなくても楽しめると思います。

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

■設備/Facilities：

図書館はあまり充実しておらず、自習室くらいしか使えないと思います。スポーツ施設は使えますが、短期の滞在ですし使う必要が特にないと思います。バスケコートや陸上トラック、テニスコートなどがありました。食堂は充実していて、学生証に入金して使います。施設内では Wi-Fi も使えますが、VPN がないと規制がかかってほとんどのサイトにアクセスできません。UTokyoVPN を使うといいと思います。

■サポート体制/Support for students：

現地の学生ボランティアが数名ついてくれます。彼らは英語はもちろんのこと、少し日本語もできるので、困ったことがあれば彼らに言えば解決します。なので、特段の心配はないと思います。他にも東大のプログラム参加者で中国にルーツがあって中国のことをよく知っている人に頼ったりもしていました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

学生寮

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

キャンパス内にある寮にみんな入ります。今回は全員 1 人部屋でした。日本の感覚から言えば部屋は最低限な感じで、あまり期待しすぎない方がいいと思います。ベッドはまあまあ硬いです。トイレットペーパーや歯ブラシセット、タオルセットはあります。定期的に交換してくれるのでその点心配要りません。

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

気候は寒暖差が激しく、最高気温 10℃前後で冷たい雨が降る日もあれば、晴れて気温が 30℃まで上がる日もあります。寒い日のほうが多いので、防寒対策はしっかりしたほうがいいです。街歩きのプログラムもあり、そういうときに寒い思いをすることになってしまいます。大学周辺は治安が悪い印象はなく、一人歩きも特段問題ないとは思いますが、歩道を電動バイクが大量に通行しており、危険なため通行には十分注意が必要です。交通機関は地下鉄の駅が近くにあるので、市内のどこへでも行けます。タクシーも Alipay から配車でき非常に安価なので、ある程度中国語が出来る人は使ってみるといいと思います。レンタサイクルもとても便利で、1 回 1.5 元とかで使えるので良いですが、交通ルールと事故には気をつけてください。食事はおいしいのですが、細菌性の食あたりのリスクがあります。私も気をつけていて食あたりしたので、なかなか運と体質によると思います。

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

治安は悪くはないと思います。やはり海外なので、周りの状況には気を配っておきましょう。医療関係は、寮の隣に校医院がありすぐ使えるので便利ですが、中国語ができないと大変なので、中国語が出来る現地の学生ボランティアについていってもらう必要がありそうです。

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

中国では現金を使うことはめったにありません。スマホの電池が切れたり、スマホが盗まれたりしたとき用に持っていくとしたら 500-1000 元くらいでいいと思います。100 元札は券売機で使えなかったりするので、空港の両替所で 10 元札とかを手に入れておくとなお良いです。店舗では 100 元札も問題なく使えます。クレジットカードはあまり使える店舗が多くなく、コード決済である Alipay と WechatPay の両方がどの店でも使えて必須です。日本にいるうちに本人確認をして登録しておきましょう。Alipay をメインで使ったのですが、クレジットカードと紐付けて決済はクレジットカードから行う方式です。しかし、Alipay を本当にどこでも使うので、少額の決済を繰り返し行った結果、不正利用の疑いがあるということでクレジットカードが利用停止になってしまいました。中国から日本のサービスセンターに電話をかけるのは難しく、結局滞在期間中は利用停止の解除ができなかったので、クレジットカードは 3 枚以上持っていきましょう。紐付けのクレジットカードを変更したら、Alipay は問題なく使えるようになりました。いずれにせよ、学生だとカードの限度額が月 10 万円の人がほとんどで、航空券代や学費などを 1 枚のカードで決済することは不可能です。なぜか特定のカードが決済で使えないことも多いので、カードが多くあるに越したことはないと思います。私は 4 枚持っていきました。銀聯カードがあると学費や宿泊費の決済に手数料がかからないので便利です。

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

海外ローミング

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

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

応募前に必要な教養学部窓口での説明を受けた。提出物は UTOL 上で指示が来るのでそれに沿って進めた。前期課程の学生は「海外渡航届」をオンラインで教養学部に追加で提出する必要がある。

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

1 年生の春休みなので特段ありません。成績発表がプログラム中だったので、いちおう確認して場合によって成績評価の確認申請をする必要があるかもしれません。

■語学関係の準備/Language preparation:

中国語を第二外国語として 1 年間学習しました。それなりに力を入れて、文科必修の 10 単位すべて優だったので、ある程度は身に付いていたのではないかと思います。現地の先生からは HSK3-4 級程度と言われました。時間に余裕があればプログラム参加前に、試しに HSK を受けてみると、実力が現地の先生に伝わりやすくスムーズだと思います。A セメスターの期末試験から 3 週間くらいでプログラムだったので、その間特に何もしませんでしたが、忘れるといったことはあまりなかったです。中国語初級（演習）のテキストは実践的で役に立つので、復習するといいかもしれません。

■ビザの手続き/ Procedures for visa:

ビザ免除につきなし。

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

国内旅行と概ね同じ常備薬ですが、正露丸と解熱剤を追加で持っていきました。結果論ですが、食あたりをしたので正露丸と解熱剤があって本当によかったです。現地で薬を手に入れるのは少し難しいと思うので、

しっかり準備をしたほうがいいと思います。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
全員必須で入らなければいけない海外旅行保険があるので十分だと思います。サービス内容もかなり良いです。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	65,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	56,000 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)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
現地でプログラム代（授業料と宿泊費）の決済をしたのですが、銀聯カード以外の VISA/MASTER などのクレジットカードで決済すると 3%の手数料が追加でかかったり、そもそもなぜか一部使えなかったりするので、三井住友などが発行している銀聯カードを持っておくと少しいいかもしません。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	42,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
交通費や食費は日本と比べてかなり安く済みます。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
JASSO	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
60,000 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：
非常に充実した 2 週間を過ごすことができたからです。特に中国は東アジア文化圏にもかかわらず自身の価値観の変わる経験も多く、満足しました。一方で、食あたりなど若干のマイナス要素もあり、それを含めて海外だと割り切れる人にはおすすめです。
■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：
まだ学部 1 年生なので特にこれといったことはないが、中国に比べて日本の研究環境が優れていることが分かり、留学への意欲は以前よりも下がった。
■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：
私は初めての海外でしたが、なんとか無事に帰って来られました。食あたりになったりスマホを盗まれたりするトラブルがあり正直気が滅入りましたが、後から振り返ってみると経験にはなったと思います。（念のため、スマホのバックアップは取っておきましょう。）食べるものは気をつけていても食あたりになってしまうので、そこはリスクかなと思います。現地では、中国の電話番号が必要な場面が多々あるため、現地でスマホをレンタルするのも良い手段です。日本のスマホでは若干不便です。 このプログラムはそこまで費用がかかるわけではないですし、気軽に少し長めの海外旅行感覚で参加して問題ないと思います。逆にプログラムは 2 週間ということもあり、劇的に中国語力が上がる訳ではありません。第二外国語等で中国語既習の方は、日本で身につけた中国語力を生かす場として使ってみると良いと思います。現地の中国語の授業自体も、東大の授業に比べて質が良いわけではないのですが、聞き取りや発言の練習になり、その点は実になると思うので、割り切ってみましょう。 準備は早めに進めると良いです。特にパスポートは残存期間の縛りもあるので、早めに確認しましょう。「地球の歩き方」は中国のイロハから上海や杭州の観光スポットまで参考になる情報がたくさんなので、必携です。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
「地球の歩き方 D02 上海・杭州・蘇州」

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：2025/3/19

■ID：C24254

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
長期休みで行きやすかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
もともと海外に行く モチベーションが高く前々から参加しようと思っていた。ただ 中国語が話せないのでその点で 迷った。

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

■概要/Overview：
中国語の授業が 1 日に 2 コマ程度、それ以外は自由時間
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
短期間だったから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光

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

■設備/Facilities：
図書館、食堂、WiFi あり
■サポート体制/Support for students：
現地の学生が色々と案内してくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
一人部屋、学生寮
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
キャンパスの周りに必要なものは揃っていた。
■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:
中国語は喋れたほうがいい。ビタミン剤を飲んで元気になる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay、Wechatpay
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
志望理由書
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
なし
■語学関係の準備/Language preparation:
なし
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザなし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
解熱剤、体温計、胃腸薬、ビオフェルミンを持っていった
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定のものに加入

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:	
航空費/Airfare	36,250 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.)	60,000 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：

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000　円/JPY
食費/Food	30,000　円/JPY
交通費/Transportation	7,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000　円/JPY

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
中国を観光できた。参加者と仲良くなれた
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
中国語を勉強しようと思えた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
参加するべきです！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
地球の歩き方

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：2025/3/16

■ID：C24255

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
春休みが暇なので
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
友達に誘われた

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

■概要/Overview：
ナイトショーが壮観
■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：
名所を観光
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
遺跡やお寺参り

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

■設備/Facilities：
Wi-Fi は非常に弱い。図書館は綺麗。食堂は種類が多く飽きることはないと思います。
■サポート体制/Support for students：
特になし。

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

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

1 人部屋。それなりに綺麗。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候の変動が激しく冬と夏を同時に体感できるので、両方の服があると良い。交通は便利です。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
タクシーを乗る時にナビ通りの路線であるかどうかを確認してた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
アリペイや WeChat ペイは事前に準備すべき。どれかがあれば大丈夫。
■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:
早めに終わらせよう。
■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:
教養学部（前期課程）に渡航届を渡す。
■語学関係の準備/Language preparation:
特にない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザ取得なし。入国時は学習ではなく観光目的と言った方が便利。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
食あたりの可能性があるのでその関連の薬は持った方がいい。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
早めに終わらせよう。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	39,480 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.)	90,757 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)	9,892 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	37,370　円/JPY
食費/Food	15,000　円/JPY
交通費/Transportation	15,000　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：
視野が広がった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
特になし。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
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：
果敢にチャレンジすべき。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
特になし。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：2025/3/21

■ID：C24256

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
一年生の余裕のあるうちに留学を経験したかったため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
A セメスターが始まったタイミングで、中国語を勉強したいと考え参加を決めた。

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

■概要/Overview：
中国語の授業が毎日フタコマあったが、メインは大学側が手配する観光研修であった。他にも休日には大学側から紹介された観光地に赴くこともできた。
■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：
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：
留学生とバトミントンを行った。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
他の留学生と旅行に行った。

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

■設備/Facilities：
図書館や食堂が充実している
■サポート体制/Support for students：
英語でのサポートが充実していたが、一方で手続きの面ではやや杜撰な面があり、支払いの期日が不明確であった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
個室であった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
交通機関は充実していた。食事をする場所は多かった。
■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:
夜は一人で出歩かないようにした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay で全て支払いは完結した。現金は全く持っていかなかったが、問題はなかった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
utol 上の案内に従って回答した。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation:
A セメスターで中国語を勉強した。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
取得しなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
胃腸薬が必須とのことなので大量に持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学から案内されたものに加入した。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	50,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host	0 円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	
生活費は 6 万円ほどあれば足りると思われます。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000　円/JPY
食費/Food	30,000　円/JPY
交通費/Transportation	10,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
初の海外経験だったため、海外への恐怖心をなくすことができた点で満足できた。
■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：
大学3年生時に留学に行くかどうか迷っていたが、今回のプログラムを通じて留学の持つ利点を実感したため、今後留学に行こうと決めた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，公的機関
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
2 週間という短期かつ、比較的安価な留学プランは長期留学に行くか迷っている特に 1，2 年生に対して非常に魅力的であると感じた。
■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：
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：2025/3/13

■ID：C24257

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
半年前に想像以上に長い夏休みを何もせずに漫然と終えてしまい、春休みはそうならないために何かしようと思っていたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中国語を一年学んで中国に行ってみたいという気持ちが高まっていたが、TLP の台湾研修に魅力を感じなかったため、それに代わる中国関連の留学を探していてこのプログラムに申し込んだ。11 月-12 月ごろに決めて申し込んだ。

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

■概要/Overview：
授業は平日の午前か午後に2コマずつ入っていた。精読、閲読、リスニング、会話の4種類あり、レベルは事前に浙江大学の教授から連絡が来てその方との会話で決められる。授業内容は東大で受けるものと大きな差はなかったが、留学生用の授業なので漢字の解説が丁寧だった。週に2回ほどプログラム全体でのアクティビティがあり、博物館や街に連れて行ってもらえる。それ以外の時間は自由だったため、数人でどこか気になっていた美術館などを見に行ったり、ご飯を食べに行ったりした。
■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：
何かに打ち込むにはプログラム期間が短すぎる。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
1週目は友人と上海に泊りで出かけた。2週目は土曜日に友人と紹興に行き、日曜日に帰国した。

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

■設備/Facilities：
とても広大なキャンパスに様々な施設があるが、あまり利用はしなかった。食堂は4か所ほどあり、朝食も

食べられる。wifi は提供されていたが私は利用しなかった。

■サポート体制/Support for students:

浙江大学生のボランティアの方が数名いて、一緒に出掛けてくれたり、おすすめのごはん屋さんを教えてくれたりする。寮の部屋での不具合などは寮の受付の人に言えば対応してもらえる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

浙江大学のキャンパス内にある留学生用の寮。個室。シャワートイレ洗面台は室内にある。エアコン、ケトル、クローゼット、机と椅子、ベッドはあり、タオルや歯ブラシも置いてあった。建物の地下に共用のランドリーがある。

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

気候は日本の冬とあまり変わらないが、湿度が高く天気が悪い日は霧がかっていた。晴れた日は夏日にまでなることもあり、気温の上下が激しい。春先は薄手の服も用意しておくといい。大学内に多数の食堂、食事処、スーパーがあり、外に出なくても何でも揃う。大学周辺にもレストランは多数あり、どこも 500 円程度でおいしいものが食べられる。日本とそこまで食事は変わらないので、あまり胃に合わないということもなく、辛くないものも多い。スタバやマクドナルドなどの慣れたファストフードもある。大学から徒歩 5 分ほどのところに 2 つ駅があり、そこから地下鉄に乗ることができる。地下鉄はかなり安く、20 分ほど乗っても 60 円程度。上海などに行くための高鉄は、地下鉄で大きい駅に移動してから乗る。trip.com でチケットは購入でき、上海まで 1 時間 1500 円程度だった。荷物検査と入場に時間がかかることもあるため、余裕を持って行動することをお勧めする。自転車レンタルサービスもかなり充実している。タクシーは Alipay で呼ぶことができる。事前に金額が決まっているので吹っ掛けられることも相手と会話することもなく安心。運転が荒い人はいる。

■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:

寮の隣に大学の病院があった。暖房の使い過ぎによる乾燥と寒暖差には気を付けた方がいい。夜市などにも行ったが治安の悪さはあまり感じなかった。終電後に杭州東駅についたとき、駅の出口でタクシータクシーと言っている怪しげなおじさんはいたが、無視していれば声をかけてくることはない。アプリでタクシーを呼べば、たいていは無事にまともな値段で乗せてくれる。観光地に行くと観光案内してあげるよと声をかけて回っている人がいる。自転車、バイクが歩道のすぐそばを走っていて、クラクションを鳴らしながらスピードを落とさず抜かしてくるので、周囲には気を付けた方がいい。

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

Alipay を日本でダウンロードしてから渡航する必要がある。買い物の支払い、電車、タクシーの利用などすべて Alipay で完結する。支払いの QR コードをお店の人に見せるか、店にある QR コードを読み取って送金するかのどちらかの方法で支払いをすることが多い。レストランに入ると机に QR コードが貼ってあり、それを読み取ってオーダー、決済までできる。クレジットカードは使えない場所の方が多い。現金は大きい駅の券売機などで何とか使える程度でほぼ使えない。

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

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：
志望理由、成績等を記入して UTAS で申し込みを行う（申し込みにあたりアドミニ棟の前期課程チームに許可をいただきに行く）選考通過後、海外渡航フォームの記入 UTOL でフライト情報などを提出。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
アドミニ棟に留学に行くにあたっての注意事項を聞きに行く海外渡航フォームを提出する。
■語学関係の準備/Language preparation：
HSK4 級を1月に受けたため、その勉強はしていたが、特にプログラムのためだけに改めて勉強はしなかった（初修中国語 TLP1年）。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
取得しなかった。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
常備薬をもらいに行った。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
東大で推奨されていた海外留学保険と OSSMA に加入した。OSSMA は渡航前に一度アプリにログインしておかないと、パスワードの期限が切れるなどして安否確認ができない。

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	85,260 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.)	98,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,880 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	12,000　円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：

宿泊費はプログラム費に含まれている。

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

受給した

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

日本学生支援機構

■受給金額（月額）/Monthly stipend：

60,000 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：

中国に対して、怪しげで治安が悪いところも多く、外国人に対して無愛想なイメージを持っていたが、実際にはそんなことはなく、きれいで整備された場所が多くて言語が通じなくても何度も伝えようと試みてくれる人が多かった。それを知って自分の偏見を減らすことができたのが、参加の大きな意義だったと感じている。1年中国語を学んできて自分のレベルがどれほどかわかっていなかったが、リスニングとスピーキングに大きな課題があることが分かったので、これから重点的に勉強しようというモチベーションが生まれた。

■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：

今後も勉強し続けるつもりの中国語を生かして仕事をしたいと以前から考えていたが、日本よりもキャッシュレス決済や交通が整えられていて暮らしやすく、巨大な都市で大企業が発展している中国を目の当たりにしてその思いがさらに強くなり、実際に中国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：

大学生の休みは長いので、何かやってみようと思うならこのプログラムはちょうどよいと思います。中国はあまり良いイメージを持った日本人が少なく、情報も多くないので留学先として選ぶことに不安はあると思いますが、想像より全然安全で美しい国です。ぜひ自分の目で確かめに行ってみてください。

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

特になし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/15

■ID：　C24259

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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：
大学1年生から2年生に進級する時期なので、この2ヶ月を利用して自身の視野を広げたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
utas の掲示板にウィンタープログラムが掲載された瞬間に参加を決めた。期間が短いが自身の視野を広げるいい機会になると感じ、迷いは全くなかった。

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

■概要/Overview：
レベル6の授業では現地の小学3年生向けのテキストを使っており、予習課題などは少なく 15 分程度であった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
旅行
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
西湖や乌镇など有名な観光地に足を運んだ。

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

■設備/Facilities：
学園カードが発行されれば、キャンパス内の施設が全て利用できるようになるので、図書館で勉強することもできた。また wifi は概ね問題なかったが、接続が切れてしまうことはあった。
■サポート体制/Support for students：
ボランティアの方が懇切丁寧に手伝ってつくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
教学棟と一体型になっている学生寮であり、かなり便利であった。全員に個室を割り当てられ、部屋の中にはトイレとシャワーが完備しており快適であった。また掃除も 1 週間に 1 回行ってくれるので、清潔に過ごすことができた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候変動が激しい地域であり、暑い日と寒い日が入れ混じっていた。交通手段は地下鉄と DIDI(タクシー配車アプリ)があるので、Alipay や Wechat-pay が使えれば、便利に移動することができる。
■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:
治安はかなりいい地域だと思うが、念のため夜間外出する際はボランティアの方と一緒に行動した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay と Wechat-pay のみ利用
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
utas の海外派遣にて自己紹介や志望動機などを記入し応募し、合格したのちは utol で指示された通りに保険の申請やフォームを期限内に提出した。保険の申請が通らないと記入できなフォームなどがあり、保険の申請が通るには時間がかかるので、提出がギリギリになってしまった。手当たり次第提出を進めることをお勧めする。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
前期教養の春休み期間中だったので、学業に支障が出ることは全くなかった。
■語学関係の準備/Language preparation:
私は中国語がネイティブレベルであったため、現地大学生との交流が進み楽しい留学生活を送ることができた。中国語があまりできない人でも大丈夫とのことでしたので、言語レベルを懸念する必要はあまりないかと思われる。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
特になし。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
現地の食べ物になれず、消化不良を引き起こすことがあるので胃腸薬(正露丸など)が必須。また派遣先が気候変動の激しい地域であったので、総合風邪薬も持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
OSSMA と海外付帯保険に加入し実際利用することはなかったものの、何かあっても大丈夫という安心感が

あった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	35,000 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.)	53,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	7,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	37,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
異文化を体験することができた点でかなり満足している。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
日本という国にとどまらず、全世界に貢献できるようなグローバルな人材になりたいと強く思うようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
現地の学生や留学生は日本から来た留学生に興味を持っており、積極的に話しかけると喜んで応じてくれるので、いい交流ができ、留学生活がより充実したものになると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
同じプログラムに参加した先輩方の感想

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：2025/3/21

■ID：C24260

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：人文社会系研究科

■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：
今年に入ってから本格的に中国語を勉強しはじめたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中国に関連する勉強をしており、実際に中国に行ってみたいと考えたから。8 月の半ばに参加を決めた。

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

■概要/Overview：
授業は 1 日 2 コマで、スマホのアプリをダウンロードして先生やクラスメイトとやり取りをしたり、宿題を提出したりする必要があります。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
博物館や文化施設を観光した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
蘇州に行ったり、杭州の観光地をめぐったりした。

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

■設備/Facilities：
24 時間空いている図書館や、非常に安い食堂・スーパーがあります。wifi は完備していますが繋がりにくかったです。
■サポート体制/Support for students：
特にありませんでした。現地のボランティアの学生と仲良くすると助けてもらえる可能性が高いです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
同じプログラムに参加した人は一つの寮に入ります。個室で、バストイレが部屋についています。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
物価は安いので、過ごしやすいです。食あたりをしている人もいたので、夜市等ではあまりご飯を食べない方がいいです。
■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:
想像以上に中国人は優しかったので特にトラブルはありませんでした。ただ観光客だと知られるとぼったくられやすい傾向にあると思います。 また、たった 2 週間ではありますが、人間関係のトラブルがありましたのでお互いに気遣いを忘れないようにしてください。特にお金関係はストレスのもとです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
キャッシュレス社会なので wechat pay や alipay を日本で使えるようにしてから行きましょう。他大学の人でしたが、そのような準備をしておらず、同行している同じ大学の人に借金をさせてもらっていました。信頼関係がない中でのお金の貸し借りはトラブルのもとなので準備をした方がいいです。また、中国の電話番号がないと寮のランドリーが使えなかったり、観光地の予約ができなかったりと不便が多いので、中国の電話番号を入手することをお勧めします。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報、加入した保険の情報等を唐代に申告する必要がある。浙江大側とは出国前にほとんどやりとりがなく、プログラムが始まってから寮費や授業料を支払うことになったので、クレジットカードの限度額は引き上げておいた方がよいでしょう。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特になし
■語学関係の準備/Language preparation:
語学力でレベル１～7に振り分けられますが、わたしはレベル１でしたが英語で授業が進み、ピンインの説明などから始まるのでちょっと物足りなく感じました。レベル2に振り分けられると、すべて中国語で授業があるので、聞き取れず苦戦している人もいました。レベル２以上に振り分けられた場合はリスニングを鍛えたほうがいいと思います。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
1 か月未満であれば中国への渡航にビザは必要ないので気にしませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
胃薬や痛み止めを持って行った。現地の大学生によると中国で食あたりをした場合、薬を飲むと逆に悪化する場合があるようなので、おとなしく病院にかかった方がよいと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:

出発日の 2 週間前までにはやらないといけないので忘れないようにしましょう。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	30,000 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.)	50,000 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)	11,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	20,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
地下鉄やバスは日本よりも安価ですが、わたしは観光のために高鉄等に乗ったため、交通費が高くなりました。	
■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：	
60,000 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：

観光は自分で旅行にいってもできるが、中国の大学に実際に通う経験はなかなかできないため、非常に良い経験になりました。東大のみならず、一緒に参加していた京大や阪大、佐賀大の学生、浙江大学で長期留学している学生と親しくなることができたのも楽しかったです。語学力に関しては、振り分けられたクラスのレベルのためもあって授業によって伸びた感じはしませんでしたが、日常生活をする中でリスニングやリーディング、スピーキングをすることで上達したと思います。留学前よりも、中国語を勉強することが楽しくなったことも嬉しい結果でした。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
もともと中国に関係する研究をしていたこともあり、あらためて中国語を勉強し、中国に留学したいという思いが強まった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，専門職（法曹・医師・会計士等）
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
中国語を勉強するだけでなく、現地に留学している学生とも親しくなることができ、楽しかったです。自分の過ごし方次第ではありますが、渡航前に想像していたよりも治安は悪くなく、浙江大学の学生や東大生の助けも借りることができました。一人で旅行に来るよりも安全に楽しく学び多くすごすことができるため、中国の情勢に不安がある方にこそお勧めしたいです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
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：2025/3/4

■ID：C24261

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
授業や試験と被らないから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
春休みに時間があったこと、奨学金を受給すればプログラム費用がかなり安くなることから、参加を決めた。

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

■概要/Overview：
私のクラスはほぼ予習・復習がなかった。現地学生と関わる機会は少ないので、現地の友人を作るには、関わる機会があるときに自分から積極的に話しかける必要があると思った。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
中国舞踊の体験クラス
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
旅行・観光、茶館など

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

■設備/Facilities：
図書館は別のキャンパスの方が充実している。食堂は安くメニューが豊富。Wi-Fi は人によっては繋がりにくいときがあるので、SIM カード等を準備しておいた方が良い。
■サポート体制/Support for students：
初日に、長期滞在の他の学生たちのクラスに割り振られる。サポートが手厚いかどうかは、クラスの先生によってかなり異なるように思われた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
浙江大学からの紹介。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
意外と寒く、冬物のダウンが必要だった。大学から西湖が徒歩圏内。地下鉄とバスが便利。食事は学食が充実している。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は悪くないと思います。ただし交通が激しいので道路では注意する。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
wechatpay と支付宝はどちらも事前にインストールしクレジットカードを登録しておくべき。また必須ではないが、支付宝で杭州のバス・地下鉄のチケットのアクティベートもするといいかもしれない。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, 東大の vpn

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:
浙江大学から案内される手続はかなりのんびりしているので、気長に待ちましょう。
■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:
様式書を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語は 2 年前に HSK4 級を取ったが、それ以来勉強しておらず忘れていた。渡航してから昔勉強したことを少しずつ復習した。街中では中国語ができる人に頼りきりになってしまう場面が多かったので、渡航前に中国語を多少やっておくべきだった。英語は街ではほぼ通じないが、クラスメイト(色んな国から来ています)と友達になるために英語ができるに越したことはない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
渡航時はビザ不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
胃薬など常備薬を持っていきました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
付帯海学に入れば大丈夫だと思います。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	60,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料	60,000 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000　円/JPY
食費/Food	10,000　円/JPY
交通費/Transportation	1,000　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：	
60,000 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：
色々な方々とお話しすることができ、とても楽しかったです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
特になし
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：

プログラム期間短いですし、とりあえず参加しておくと良いと思います！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
中国で使えるアプリ等について説明しているウェブサイト、高鉄の買い方等を説明しているウェブサイト

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/4/7

■ID：　C24262

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
就活が始まる前で、比較的時間に余裕があったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
以前から中国に行ってみたかったが、一人で行くにはハードルが高く感じていたため、留学はちょうどよい機会だと考えたから。

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

■概要/Overview：
週 2 回、火曜と木曜の午後にプログラム参加者全員で行くフィールドワークがあった。杭州周辺の観光地やテック企業の集まるエリアなどにバスに乗って向かった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
観光などに時間を割いていたため。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
上海など、杭州周辺の観光地に行った。

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

■設備/Facilities：
図書館、スポーツ施設、食堂は留学生でも問題なく入れた。Wifi は利用料を払えばキャンパス用のものが使えた。通信速度は速くはないがインターネットサーフィン程度は問題なくできた。VPN は渡航前に東大のものをアクティベートして使用した。
■サポート体制/Support for students：
滞在期間が短く、大学側のサポート体制を必要としたことがなかったので詳しくはないが、自ら根気よく情報を探す姿勢があれば一定のサポートは得られるのではないかと思う。生活面や観光の面では同じプロ

グラムの参加者や学生ボランティアの方々に助けられることが多かった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学から紹介された学生寮。部屋は当日到着して手続きをした人から先着順に割り当てられていった。完全個室で、個室内にシャワー、トイレ、エアコンが完備されていた。歯ブラシや石鹸などのアメニティも置いてあった。ゴミは毎週 2 回回収され、毎週 1 回新しいベッドリネンとタオル、トイレットペーパーを補充してもらえた。フロアは性別によって分かれてはいない。設備は全体的に新しいわけではなく、一度エアコンが不調を起こしたこともあったが、寮のフロントで修理要望を出せばその日のうちに直してもらえた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
曇りの日が多かった。大学周辺は都心部から少し離れているが、周辺や構内に飲食店や生活雑貨点が多くあり、必要なものは大体そこで揃った。大学から 15 分程度で杭州の繁華街(銀泰)や西湖周辺に行くことができ、恵まれた立地だった。よく使った交通機関は地下鉄で、寮から徒歩 5〜10 分程度で最寄りの駅(東西に 2 つある)に到着できた。食事は基本的に何を食べても美味しかったが、量が多いことに注意。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安に関しては特段危険を感じたことはなかった。途中少し風邪気味になったが、睡眠をとっていれば悪化することはなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
事前に日本で WeChat と Alipay をアクティベートし、国際クレカと紐づけておいた。現地での支払いはほとんど上記の2つのアプリで完結した。念のため 400 元程度の現金も用意したが、現地の方に支払いを立て替えてもらった際には役立った(外国人は WeChat や Alipay で送金ができない仕様なので)。
■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:
基本的には東大の UTOL の案内に従って提出物をアップロードし、浙江大学の留学サイトに登録してからは、浙江大学からメールに送られてくる情報に従って手続きをした。なお、プログラム費や宿泊費の支払いなどは現地で行う仕様だった。
■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:
学部での履修等に影響の出ない日程だったため、特段手続きなどは行っていない。
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語は初学者だったので、入門書を購入し、通読していた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザなしでも観光目的での入国ができるようになったため、ビザは用意しなかった。

■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
風邪薬を持っていった。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学から紹介された保険に入った。

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	40,000 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.)	100,000 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：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
普段の生活では出会えないような多様な興味関心を持った人々と関わることで、自分自身を振り返る貴重な機会となった。
■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：
中国で生活するイメージがついたことで、将来中国で働くことも視野に入りやすくなった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
2 週間程度と短いですし、欧米などへの留学と比べると金銭面での負担も比較的少ないので、興味があればぜひ応募してみると良いと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
中国語の入門　山下輝彦著

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：　2025/3/17

■ID：　C24263

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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：
院試や就活が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?：
海外で生活することを視野に入れていて、ホテルやホームステイではなく海外大学の学生寮で生活できる機会が欲しかった。

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

■概要/Overview：
基本的に午前中国語の授業、午後アクティビティ or 自由時間のサイクルだった。授業では宿題が出ることもあった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
2 週間の短期間なので特に取り組んでいない
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
近隣への旅行

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

■設備/Facilities：
基本的に全ての施設は揃っている。サッカーコート等もあったが留学生が使えるかは不明。
■サポート体制/Support for students：
向こうの大学のボランティアの方に相談出来る体制はあった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
個室の学生寮
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気温は 1 桁～真夏日まで幅広い。安い学食が豊富な上、近くに地下鉄も通っているため不自由することはないと思う。
■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:
治安は特に悪くなく、大学の病院が利用可能らしいので特に心配はいらないと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本的にどこでも電子マネーである alipay や wechatpay を用いて支払いを行ったが、食堂で使用するミールカードへの入金は現金が必要だった。
■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, レンタルしたルーター, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
大学からの案内に沿って行えば十分だった。
■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:
長期休暇中だったので特になし。
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語は初習だった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは不要だった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特にしていない
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学からの案内に沿えば十分だった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	50,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	50,000 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)	5,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	50,000　円/JPY
食費/Food	40,000　円/JPY
交通費/Transportation	10,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
JASSO	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
60,000 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：
中国語学習や中国で働くことのモチベーションが高まった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外で生活することにやるような職種にも応募しやすくなったと思う。
■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：
なかなか海外の学生寮にこのような廉価で泊まれる機会はないと思うので、参加してみると良いと思う。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
アプリはバイドゥ(地図)や didi(配車アプリ)等の中国で使えるアプリが役に立った。

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：2025/3/17

■ID：C24264

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
全日程が春期休暇中で学業に支障が出ないため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
杭州に行った経験がなく、中国語の授業があることに加え現地での観光も可能ということが参加の動機になった。参加を決めたのはプログラムの募集が開始したあたりで、参加するかどうかは迷わなかった。

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

■概要/Overview：
授業は講義を聞き、適宜先生の出す質問に答えるというスタイルだった。予習は指示された箇所について行い、適宜宿題が出た。復習は必要に応じて個人で行うという感じだった。授業以外のイベントだが、週に 2 回ほど平日午後に見学会や観光があり、移動にバスを用意してもらうなど、かなり充実した内容だった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
知り合った現地学生と食事をしたり、他の参加者と観光した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
キャンパスから近い西湖を観光したり、配車アプリで呼んだ車や高速バスで杭州市内、市外の観光地に行った。

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

■設備/Facilities：
図書館、食堂、スーパー、飲食店がキャンパス内にある。グラウンドやバスケットコート、サッカー場があったが、利用の可否は不明。デリバリーの受け取りロッカーが門に設置されていて、デリバリーを頼むと配達員がロッカーに届けてくれる。Wifi は無料で利用登録でき、速度も問題なかった。宿舎のある建物内にウォーターサーバーもあった。

■サポート体制/Support for students:

語学面・学習面においては現地の先生にサポートしていただいた。生活面、精神面でのサポートは数名のボランティアの方への依存となってしまい、十分なサポート体制があったとは言えないと思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

オンキャンパスの学生寮を指定され、こちらの選択の余地はなかった。個室で風呂・トイレ・洗面所は一緒だった。アメニティの用意はされていたが個人の物を持参することをお勧めする。ドライヤー、冷蔵庫などはなく、家電はエアコンのみだった。清掃はいつ入るか結局分からなかった。はじめは 3,4 日ほど清掃が入らなかったが、後半は 2 日に 1 回清掃が入った。

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

気温は 1 桁ほどの日が多く曇りがちだったが、日が出ると一気に 20℃以上になった。服装は調整が利くようにするのをお勧めする。大学周辺には飲食店、スーパー等揃っていて便利だった。地下鉄の駅、バス停も近くにあるため出かける際も歩かずに済んだ。食事は基本量が多く、安価な店がそれなりにある。油っぽい、辛い料理が多いため、胃腸への負担はかかる。

■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:

高速鉄道の駅や空港でタクシー、ホテルへの客引きが声をかけてくることが何度かあり、基本無視した。治安は基本的にいいが、観光地でスマートフォンをすられた参加者もいるため、注意は怠らないようにするべき。医療関係の事情は病院にかからなかったため不明。宿舎の隣に病院があったため診察は受けやすいと思う。健康管理については、中国語の講義で朝早く起きる必要があるときは就寝を早めるなど、睡眠時間をなるべく取るようにした。危機管理については、省を跨いだ配車アプリの利用により追加料金請求のトラブルが起こっていたので、杭州市を出る際は他の交通手段を利用するようにしていた。

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

アリペイ(支付宝)及び Wechat(微信)にパスポート情報を登録し本人確認を済ませ、支払いをできるようにしておいた。現金は一応使えるようだが、基本電子決済のためおつりが返ってこないこともあるようで全く現金を使わなかった。

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

キャンパス Wifi, SIM, 東京大学の vpn

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

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

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

学部に渡航の届け出を行った。

■語学関係の準備/Language preparation:

中国語は中級～上級の講義を前期課程で履修した。準備は必須ではないが、行われる講義はレベルに関

わらずほぼ中国語がメインのようで、普段の生活でも英語が通じる場面が少ないように感じるため、少なくともリスニング力は付けておくとかなり良いと思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
プログラム期間が 30 日以内なので、ビザなしで渡航した。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
常備薬(解熱鎮痛剤、胃腸薬など)をかかりつけ医による診察及び薬局で入手した。健康診断、予防接種は行わなかった。渡航後現地の食事に慣れず胃腸の調子が悪くなった参加者がそれなりに発生したため、胃腸薬は必須だと思う。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
付帯海学保険に加入した。色々と調べることなく簡単に加入でき補償内容も大丈夫そうだったので他の保険には加入しなかった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	45,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	94,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,860 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
海外留学保険料については、プログラム終了後の旅行が他参加者より長かったため高くなっている。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	14,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
宿泊費は派遣先に支払ったため派遣先への支払いに加えている。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
JASSO	

■受給金額（月額）/Monthly stipend：
60,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際教育推進課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
語学力を上げられたこと、観光を楽しめたこと含め、満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外の方との交流をする敷居が低くなったと感じる。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
参加するか迷っているなら参加してしまうことをお勧めします。参加すると決めたら、できるだけ事前に準備をしておくと得られるものが大きくなると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
百度での検索、現地の地図アプリ

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：C24265

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 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：
春休みだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
面白そうだったので参加した。

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

■概要/Overview：
色々あった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
博物館などをめぐった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
上海や南京、蘇州に行った

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

■設備/Facilities：
色々あった。
■サポート体制/Support for students：
よかった。

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

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

大学からの紹介で、個室だった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
良い感じだった。
■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:
心を強く持つ。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金はほとんど使えず、電子マネー必須だった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
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:
インターネット上の手続きが必要
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
メールで手続きした。
■語学関係の準備/Language preparation:
東大が出版している中国語のテキストに一通り目を通した。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
不要
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
胃腸薬と頭痛薬を持っていった
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
インターネット上で手続きをした。保険証明書は日本でコピーをして持っていった。

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	50,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	50,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	50,000　円/JPY
食費/Food	30,000　円/JPY
交通費/Transportation	30,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000　円/JPY

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
成長できた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外に積極的になった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■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：
がんばれ！
■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：2025/3/21

■ID：C24266

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
大学を離れる前に留学できる最後のチャンスだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
11 月頃

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

■概要/Overview：
中国語のクラスで、色んな国籍の学生がいて色んな話ができた。
■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：
現地のダンスクラスに参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
茶館に行った。慣れない海外のため、休息に充てた。

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

■設備/Facilities：
図書館を使いたければ使えた。食堂は場所によっては衛生環境が悪いと聞いた。
■サポート体制/Support for students：
浙江大学の担当職員からのサポートは特になし。かなり放置気味だった。一方、浙江大学の学生ボランティアにはたくさんサポートしてもらった。何でも相談に乗ってもらった。不自由はなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学からの指定。1 人部屋でトイレシャワーは付いている。ドライヤーはない。シャンプーも持って行った方が良い。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
寒くも暑くもなる。寮の目の前にスーパーやご飯屋があるので、生活には困らない。地下鉄やタクシーを主に利用した。
■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:
スマホはネックホルダーにつなげて使用した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay と WeChat pay は日本にいる間に登録することが必須。現金決済は一度もしていない。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, 東大の VPN

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:
大学で必要な渡航届を提出した。Wechat のグループに入る必要があった。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
できるだけ終わらせて行った方が良い。
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語を少し勉強した。短時間で習得は不可能なので、日常会話で使えそうなものを少しだけ覚えていった。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
短期なので不要
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
胃薬を持って行った。現地で肌荒れしてしまい大学の保健センターのようなところへ行ったが、中国語しか通じないので、日本で用意しておいた方が良かった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
なし

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	50,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 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）	50,000 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000　円/JPY
食費/Food	15,000　円/JPY
交通費/Transportation	2,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■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：	
60,000 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：
比較的安価で海外経験をできたこと。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外で働くことも視野に入れた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
中国語以外全く通じませんが、十分なサポートを受けられます。迷った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：
過去の体験談

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：2025/3/11

■ID：C24267

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
来年以降は就活等で忙しいと感じたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
参加を決めたのは 10 月です。中国の経済体制や都市の状況に興味があったからです。中国語選択ではなかったため言語のハードルがあるのではと悩みましたが、挑戦してみて良かったです。

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

■概要/Overview：
杭州市内散策や杭州未来科技城というシリコンバレーがとても印象的だった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，インターンシップ，学生団体所属
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
中国国内では短期の留学であったため何もしておりません。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
上海への観光。1 泊 2 日で行きました。(高速鉄道で 1 時間ほどで着きます)

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

■設備/Facilities：
図書館は別キャンパスのものは非常に綺麗だった。食堂も複数個あって飽きることはなかった。
■サポート体制/Support for students：
浙江大学の学生ボランティアの方にその都度助けてもらえた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
オンキャンパスの学生寮　個室　シャワー、トイレ、ベッド、勉強机あり　ハンガーはないので注意
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
湿気が多い、また天気が変わりやすい地下鉄の駅が 2 個あり便利タクシーもすごく安いのでおすすめ食事はボリュームがあって安い、コスパのいい店があった
■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:
杭州の治安はとても良い食中毒を避けるために屋台のものは食べないようにした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay や WeChat pay で決済
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
志望動機などを書いた。
■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:
特になし
■語学関係の準備/Language preparation:
スペイン語選択で、中国語は初学だった。Duolingo や入門書で 2 ヶ月ほど、中国語の勉強をした。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
取得していない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
花粉症や片頭痛のための常備薬を持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
OSSMA と付帯海学

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	50,000　円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	54,000　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)	3,810　円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host	5,250　円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	36,000　円/JPY
食費/Food	24,000　円/JPY
交通費/Transportation	6,500　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	22,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
上海への高速鉄道代含む	
■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：	
GlobE海外派遣プログラム奨学金	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
60,000 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：
共産党の支配が厳しい、中国国民は共産党下で自由が制限されているという印象があった。しかし、共産党の統制はあるものの、その下で経済発展や国民の生活も保障されているので支配に抑圧されているという印象を受けなかった。むしろ統制ではなく保護されているという印象を受けた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
中国との付き合い方はビジネスにおいて非常に大切になるというのを改めて実感した。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
少しでも迷ったらぜひいくべきです。言語の壁は何とかなります。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
去年の報告書

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/21

■ID：　C24268

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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：
春休みを有意義に使いたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中国が好き。中国語を向上したい。春休みに 1 人で過ごすのが嫌。

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

■概要/Overview：
様々な国から来ている留学生達と同じクラスで授業を受けるので、本当に国際交流ができました。授業はレベル 7 まであり私は 4 のクラスでしたがリーディング 2 個と会話、作文がありました。作文は課題添削もしてくれます。全てほぼ中国語でした。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
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：
中国語の勉強や交流に時間を使かった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
現地で知り合った留学生達や、東大の人たちと観光しました。高速鉄道で蘇州にも行きました。

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

■設備/Facilities：
小さい方のキャンパスです。図書館は徒歩圏内にあります(行ったことはない)。食堂も同じキャンパス内で歩いてすぐ。WiFi は何故か登録できなかったのでボランティアの大学生にセキュリティ WiFi の方を繋いでもらいました。結局原因は分からなかったので繋がらなければすぐ聞きましょう。
■サポート体制/Support for students：
あまり使いませんでしたが特に困ることはありませんでした。比較的自由行動が容認されていたため体調を崩してしまったりしても問題ないと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学の手配で皆同じ所に泊まりました。授業がある建物と同じで便利でした。建物の WiFi が何故かパスワード間違いとかになって登録できず、ボランティアの大学生に別の WiFi を教えて繋いでもらって助かりました。困ったらすぐ聞くようにしましょう。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
食べ物はそこまでは美味しくないお店も多くありましたが、普通に食べられます。交通機関は地下鉄もタクシーも安いです。高速鉄道を利用する場合も日本の新幹線の 1/5 くらいの価格想定でいいと思います。気候はたまたまかも知れませんが日によって気温の差が大きいのでタイツだけでなく靴下を持っていくとかヒートテックも普通のものと極暖を用意するのをおすすめします。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は良かったですがバイクが多いので本当に歩きスマホはやめた方がいいです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほぼ全て支付宝でした。日本のクレジットカードを紐付けていましたが期限が切れているのに更新するのを忘れて初日は苦労したので気をつけましょう。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
Esim(シーズン 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 をみればよい
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特になし
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語の単語やリスニング
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
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:
花粉か黄砂があったためマスクを持っていく
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大の指示に従う

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

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

航空費/Airfare	23,800 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.)	90,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	12,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
ほぼ宿泊費と申し込み費用	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	42,000 円/JPY
食費/Food	7,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
人生で１番様々な人と会話出来たこと。仲良くなれる友達が見つかったこと。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
中国での生活をより考えたくなりました。
■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：
迷っているなら参加した方が良いです。特に浙江大学はおすすめです。でも基本英語は通じないと思った方が良いです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
特になし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/20

■ID：　C24269

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

■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：
春休みだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中国の大学を見てみたいと思っており、所属先サークルの先輩から当該プログラムを紹介された。

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

■概要/Overview：
プログラム期間2週間のうち月～金に派遣校の留学生用の中国語学習授業に参加する。課題や復習などは基本的に要求されるが、短期派遣ということもあり、さほど厳密に管理はされない。計4回受け入れ側主宰のフィールドワークがあった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
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：
観光・交流
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
４人ほどで日帰りで南京観光へ行き、虐殺記念館などを見て回った。

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

■設備/Facilities：
Wifi　環境は安定しなかった。その他施設は基本的に何でもあるが、食堂が比較的早い時間にしまってしまうのが、少々難点である。
■サポート体制/Support for students：
浙江大学のボランティアの方々のサポートが手厚かったので、困ったときは頼ると良いと思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
オンキャンパス（玉泉校区）の学生寮。個室。棟にもよるが、自身の場合は硬いベッド・シャワー・洋式便座・洗面台・机・椅子・可動式サイドテーブル・給湯ポットが備えられていた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
空気はそれ程良くはない。晴れている日でも青空が見えるわけではない。また気温の乱高下や急な土砂降りなど不安定な気候であった。現地の方によれば、それが杭州、ということらしい。大学周辺には飲食店もあって、特に食事で困窮することはないものと思われる。交通に関しては、地下鉄・シェアサイクルなども充実しており、手段に困ることはないだろう。また支付宝（AliPay）のミニプログラムから DiDi で安全なタクシーを呼ぶことも可能である。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
派遣先の杭州は有数の大都市ということもあり治安は概して問題なかったが、中小都市に行く際には留意するに越したことはないと思われる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
支付宝（AliPay）・微信支付（WechatPay）を使えるようにすれば問題ない。現金は非常時用。
■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:
OSSMA・付帯海学・フライト情報・渡航情報などを東大の指示通りに提出した。また東大の VPN の使用申請を行った
■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:
所属先に渡航情報を提出した
■語学関係の準備/Language preparation:
プログラム中は中国語が全く話せなくても、さしたる問題はないが、その後に旅程などを組む場合は HSK6 級程度の語学力があった方が無難であると思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特にしなかった。海外旅行に行く程度の常備薬があれば問題なかった
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大指定の保険を指示通りに申し込んだ

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

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

航空費/Airfare	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.)	100,000 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：	
なし	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
なし	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
新規の友人を獲得でき、中国国内の生活を体験できた。
■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：
２週間の生活と、その後の一人度に於いて、中国で長期的に学究活動を行うことへの懸念と将来的な留学先の再検討への意欲が芽生えた。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
楽しいですよ～～
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
Youtube の中国生活のハウツーなど

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：2025/3/21

■ID：C24270

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
長期休み毎に何らかのプログラムに参加することを目標にしており、今回春休みに行われるこのプログラムがちょうど良かったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
これまでにもいくつかの短期プログラムに参加してきていたため、これ以上なにか学びが得られるのか不安だった。しかし、中国に今後 1 人で旅行で行く機会もあまりないだろうし、せっかく時間があり、中国語に興味もあったので参加を決めた。

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

■概要/Overview：
各々の中国語レベルに合わせたクラス分けに基づき、授業が行われた。私は 1 番初級だったが、ほぼピンインの学習で終わった。現地の長期滞在の多国籍な留学生たちに交じって授業を受けるので、そこでの交流が印象的だった。1 番初級クラスにいる学生は基本中国語は喋れないため、むしろ英語でのコミュニケーションが基本となる。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間も機会もなかった
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
少し遠出して上海に行った

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

■設備/Facilities：
WiFi があまり良くない。図書館や食堂は充実している。
■サポート体制/Support for students：

特に利用しなかった

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
指定の学生寮。一人部屋で、シャワーもトイレもついていた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
常に曇っていた。地下鉄が発達している上非常に安く便利。キャンパス内に食堂やレストランもあり、食べ物には基本困らない。また日用品店もあり便利だった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
到着直後空港のタクシーに適当に乗ってぼったくられたので、流しのタクシーには乗らない方が良い。didi などのタクシーアプリやアリペイでタクシーを呼ぶと便利。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
アリペイとウィチャットペイを渡航前に入れておくと良い。
■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:
基本的に大学からの指示に従った。浙江大学は色々と指示が遅く、結局プログラムと寮の代金は現地でカードかアリペイ支払うよう言われたが、これは不便だった。もし銀行振込で事前に支払いできず、現地で払うことになったら、現地で困らないようカードの上限を上げておくことを勧める。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特になし
■語学関係の準備/Language preparation:
中国語は第 3 外国語として 1 年前に 1 セメスターだけやっていたがほとんど忘れており、1 番基礎からのスタートだった。中国は想像以上に英語が通じないので、多少でも中国語がわかると楽。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
VISA 免除のためなし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬と、痛み止め、花粉の薬などを持って行った
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学のもの

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

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

航空費/Airfare	80,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	40,000 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：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
JASSO	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
中国で想像以上に英語が通じなかった体験が衝撃的で、非常にいい経験になった。中国語を学ぶモチベーションが高まったし、既にかなり高いレベルまで学んでいるほかの参加者とも出会えて励みになった。また現地の様々な留学生と交流をもつことが出来て、とても楽しめた。
■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：

欧米に限らずアジアや他の非先進国に滞在するような仕事に関しても、選択肢に入るようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
海外に滞在してみるというのは楽しくいい経験になると思います！時間があったらぜひ行くことをおすすめします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
特になし

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：2025/3/9

■ID：C24271

■参加プログラム/Program：グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24 ～ 2025/3/7

■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：
長期休暇中であり，大学院入試などもなく時間の余裕があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中国語を 1 年半くらいやっていたが中国大陸に行ったことがなかったので興味がありました。

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

■概要/Overview：
宿題は毎回出ますが，10 分程度で終わるもので，負担は小さかったです。週 2 回程度，大学側が近くの観光地に連れていってくれます。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間が足りなかったため。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
苏州(日帰り)，上海(2 泊)。頑張れば日帰りで近くの都市に行けます。

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

■設備/Facilities：
大学に wifi はありますが，何故か私は使えなかったので諦めました。食堂で食事をするなら，キャンパスカードにお金をチャージすると割引を受けられるし便利です。
■サポート体制/Support for students：
ボランティアの方々が色々サポートしてくれます。大学側には結構放置されますが，自由時間は自分が思うように過ごせるので良いです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
全員個室で，定期的に清掃も入るので快適でした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は日によって寒暖差がありますが，基本的に本州と大きくは変わらないので適応できると思います。空気はモヤモヤしていて PM2.5 の汚染が強いときがありますが，マスクをしていれば大丈夫でした。中国の交通機関は基本的に全て安価でとても便利です。例えばシェアサイクルはどこでも乗り捨て可能で，30 分乗っても 50 円程度の料金です。タクシーも 3 時間乗って 12000 円くらいで，簡単に呼べるので多用していました。中華料理はやはり美味しいです。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
パスポートは一応持ち歩いた方が良いと思いますが，基本的に安全だと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
Alipay と WeChat に日本のクレジットカードを登録しておけば全て大丈夫です。現金は 1 円も使いませんでした。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
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:
UTAS のフォームに幾つかの必要事項を記入し，浙江大学のフォームを提出する程度でした。
■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:
履修関連に影響は全くなく，関連部署に説明を受ける程度でした。
■語学関係の準備/Language preparation:
元々TLP に参加していて中国語は割とやっていて，HSK6 級を持っていましたが，現地で通用するレベルにはまだまだ程遠かったです。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
短期の場合はビザが免除されるので取得しませんでした。入国理由を「旅行」と答えれば OK です。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
規則正しい生活をして，万全な体調で渡航できるようにしましょう。常備薬は英語の診断書を持っていくと安心です(結局使わなかったですが)。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学に指定されたものに加入しました。

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

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

航空費/Airfare	45,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 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)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■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：	
60,000 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：
現地の留学生や中国人との交流，中国の文化(交通，食事，社会)体験，週末の旅行など，楽しいことばかりでした。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
中国語はもちろん，他の言語を学んでもっと広い世界の人と交流したいと思いました。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，公的機関，民間企業，起業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
すごく楽しいし良い経験になるのでおすすめです。私は体調管理ができるか心配でしたが，ちゃんと気をつければ問題なく過ごせました。
■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：
地球の歩き方，友人が作ったガイドブック

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/9

■ID：　C24272

■参加プログラム/Program：　グローバル教育センター担当ウィンタープログラム 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：　浙江大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/24　～　2025/3/7

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
学部 2 年の春休みという、進振り終了後就活開始直前というキリの良い時期だったから。夏に比べて気候的に過ごしやすいから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
中国茶が好きで、浙江大学のある杭州は龍井茶の産地であることから決定しました。特に悩みませんでした。

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

■概要/Overview：
一日一コマ～二コマの授業です。宿題は少し出ます。テキストは PDF ファイルでいただいたものをパソコンで見ていましたが、クラス担当の先生により、コピーの必要があるようです。希望しない限り購入は必要ないです。毎週火曜日午後と木曜日午後の計 4 回、杭州の名所などを巡るアクティビティがありました。仲良くなったメンバーと一緒に街歩きや買い物、食事をしました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間がなかったから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
1 人もしくは仲良くなりたい人を誘って出かけた。具体的には、中国茶葉博物館、茶館、茶葉店など。

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

■設備/Facilities：
図書館は広く、東大の図書館と蔵書目録の違いなどを比べられて楽しかったです。食堂のご飯美味しいです！！！私はほとんど利用しなかったので後悔しています…。初日に WiFi 登録方法を教えていただけます。しかし、Google や LINE は使えないので、それらを使いたい時は接続しないようにしましょう。

■サポート体制/Support for students:

担任の先生と dingtalk というアプリで繋がるのですが、とても親切にしてくださいます。難易度について気にかけてくださったり、宿題の疑問点にすぐに答えてくださったり、帰国時にお別れのお言葉をくださったりしました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

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

個室／ベッド・シーツ・枕・布団の心配なし／タオル含め洗面用具は用意必須／トイレ・洗面台・シャワーが同一空間にある（シャワーカーテンあり、浴槽なし）／3 日に 1 回のペースで午前中に清掃が入った／洗濯はコインランドリーを使用（利用や予約に中国の電話番号が必要）

■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】湿度が高め。寒暖差が大きい（最高気温一桁の雨の日もあれば、27 度の晴れの日もあった）ので体温調節がしやすい服装をおすすめします。【大学周辺／交通機関／食事】地下鉄の駅が 2 つあり、バス停も多いので便利です。タクシーが怖い方は公共交通機関を利用しても十分便利ですよ！安いし！食事は安いです。大学内の食堂は数も多く美味しいですし、外の飲食店も安いです。QR コードオーダーのお店が多いので、言語面の心配はそんなにいりません。ただ、不安なら複数人で行くことをおすすめします。

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

【治安】最初はリュックで出かけることを躊躇するぐらい警戒していたのですが、全く心配いらなかったです。（夜市にリュックで行っても、何もスられませんでした。）【健康など】生水を飲まないこと。（ペットボトル飲料を買おう！）とにかく食べすぎないこと。少しでも食べすぎたと思ったら胃腸薬を飲むこと。私は、屋台のご飯にもあたりませんでした。

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

【必須】WeChat ペイとアリペイを日本にいるうちに登録すること！BAN 対策のため、複数カードに紐付けておくこと！現金はほとんど使いません、というか使えません！一応大学の購買とバス・地下鉄の運賃支払いでは使用できました。間違えてたくさん両替してしまったときは上記の場所で消費してください。【できれば】中国の電話番号を持っておくこと！SIM を替えて来た方も多かったです。私は海外データローミングを使用するからとそのまま何もせず訪中したのですが、電話番号がないと困る場面が多かったです。そのため、WeChat の esender というミニプログラムを利用して、中国の電話番号を 2,000 円程度で買いました。（180 日間使えるみたいです。）

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

キャンパス Wifi, 海外データローミング（ahamo おすすめです）

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

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

UTOL 上の手続きに従えば問題ないです。手続き開始や情報の更新が遅い場合もありますが、焦らないで大丈夫です。

■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
所属学部の窓口に行って確認を受けました。渡航中に進学決定発表などがあったので、パソコンを持っていって確認しました。
■語学関係の準備/Language preparation：
クラス分けテストの結果で複数の選択肢を提示された場合、上のクラスを選ぶことをおすすめします。私は怯んで下のクラスを選んだのですが、簡単すぎました…。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
ビザ免除になったので、特にありません。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
中国の料理は辛くなくても油が多いので、胃腸薬を入れておくとよいです。花粉症の方は鼻炎薬も。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
特にありません。大学側の指示に従って保険に入っただけでした。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	50,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 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)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	

■受給金額（月額）/Monthly stipend：
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
思いの外たくさんの友人を作れたこと。想像以上に中国語が通じる経験をして自信をつけられたこと。美味しいお茶が飲めたこと。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
アジア赴任の可能性がある企業に就職したいという思いが強まった。
■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：
とりあえず申し込んでみましょう。動機は、「お茶が飲みたい」でも許されましたよ！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
特にありません。