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：　C24185

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 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：
卒業前最後
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
卒業最後の 1 ヶ月間を有意義に使うにあたって、卒業旅行よりも学びが多いと感じたから。

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

■概要/Overview：
宿題はあまり出ないので自習を毎日行っていた。
■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：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間がなかった
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーは当たり外れが大きい認識だが、自分は当たりで、毎週末色々なところに連れて行ってくれて、コスト面もかなり負担してくれたように感じる。

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

■設備/Facilities：
全て充実している
■サポート体制/Support for students：
充実している

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホームステイ

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
個室のホームステイ
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
夏の季節でも温度差があり夜は冷え込む
■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:
非常に良い。ホームステイを最大限活用するように心がけた
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
海外送金は銀行に直接やる方法しかないと思われるので、早めにやる
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
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:
基本的なもののみ
■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:
ない
■語学関係の準備/Language preparation:
コンスタントに英語の勉強はしていた
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
留学費振り込みのための海外送金が面倒だった
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
頭痛薬と酔い止め薬を持って行った
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
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	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語を話すことへのハードルが一層下がった
■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：
すでに就職活動を終えているためない
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
本気で英語力を伸ばしたいのなら、最初から 1 年以上のプログラムに参加するべき。
■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：
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：　2025/3/22

■ID：　C24186

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
部活動を引退し、時間ができたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学のうちに留学をしたかったことと、部活動を引退して時間が捻出できたため。

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

■概要/Overview：
グループワークが多かったです。プレゼンテーションをしたり、ミュージアムに行ったり、現地の人にインタビューしたりしました。先生によりますが、宿題が出ることもあります。
■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：
現地学生が開く、英会話グループセッションに参加しました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーと過ごすこともあれば、友達とお出かけすることもありました。大学が手配したクイーンズタウンに旅行に行きました。

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

■設備/Facilities：
ジムはキャンパスから少し離れたところにありますが、使い放題です。色々な器具も貸してもらえます。
■サポート体制/Support for students：
ホストファミリーが本当によくしてくださったので、特に困ることはなかったです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか／Environment around the accommodation and how did you find it：
大学からの紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等／Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
非常に気温差があるので、長袖必須。私は毎日バス通学したので、交通費が少しかかりました。朝昼はあるもので自分で用意し、夜はホストファミリーが作ってくれた料理を食べました。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理／Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
特になし
■お金の管理方法、現地の通貨事情／Management of money and situation about local economy：
現金はマーケットのみ必須
■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：
基本的には両大学に指定されたものを提出
■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：
海外渡航届を提出
■語学関係の準備/Language preparation：
特になし
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
ビザではないが、NZeTA を申請
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
常備薬をいくつか準備したが、結局使わなかった
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学に指定されたものに加入

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	310,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	420,000 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）	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	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	220,000 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：	
90,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
今の自分に何が足りないのか、それを痛感することができ、このプログラムに参加してよかったと感じている。
■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：
また必ず海外の大学で勉強したいと感じている。具体的には海外のビジネススクールに行きたい。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
自分次第で留学生活は意義あるものにもそうでないものにもなると思います。ぜひ色んな挑戦をしてください。
■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：
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：　2025/3/30

■ID：　C24187

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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 6 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：
卒業直前で学生のうちにまとまった時間があるラストだったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
お金が高いので迷っていた

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

■概要/Overview：
インタラクティブな授業
■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：
テニスクラブ
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
サイクリング

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

■設備/Facilities：
スポーツ施設
■サポート体制/Support for students：
クラスを変えることができた

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

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

他大学の人とシェア
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
バスで 30 分
■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:
放課後遊びすぎて疲れないように休息もとった
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ビーカード
■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:
昨年の参加者からの情報が役に立った
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
なし
■語学関係の準備/Language preparation:
英会話アプリ
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
電子版のみ
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
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	330,000 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.)	410,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語話者に憧れを抱くようになり、それがモチベーションにつながった。
■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：
海外キャリアへの抵抗感が減った
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
学年が低いうちに参加をお勧めします
■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：
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：　C24188

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
大学が休みの期間で、東大での学生生活に支障がないと考えたため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
10 月末に、自分の視野を広げることと語学力を高めるために参加しようと考えた。

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

■概要/Overview：
授業は双方向型が多く面白かったが、課題が比較的多かった。校外に出ることもあり、先生も寛容なので非常に活気がある楽しい授業が多かった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，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：
なるべく現地の人や日本以外の国から来た人と交流するようにした。サークルに参加したり、ジムに行って一緒にスポーツしたりして友達を増やしました。ランチを一緒に食べたり、放課後や休日に一緒に出掛ける予定を作ったりして交流の場を作っていました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
朝は早めに起きて行きたいところに行く。

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

■設備/Facilities：
とても充実していて、機材が無料で使える大学のジムは休み時間によく利用していました。Wifi 環境は非常に整っていました。食堂は不評でしたが、大学内のカフェはとても良かったです
■サポート体制/Support for students：
サポートは手厚く、先生方も親身でした

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学が手配してくれる
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は日本よりも寒い、食事は家庭によると思うが、健康的で食べやすかった（量は多い）、交通機関はバスのみでホームステイ先は郊外にあることが多いので、かなり不便。治安はかなり良い（日本よりも良いと思われる）
■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:
夜に出歩いて良いか、防犯対策などは事前に調べたり、ホストファミリーに聞いておくのが良いと思います。ニュージーランドはとても治安が良く、置き引きもありませんでした。女子でも夜出歩けました。気候は乾燥がひどいので、クリームや乳液を念入りに使うことがおすすめです。また、喉を痛めやすいのでのど飴などもあると良いと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカード決済がほとんどでしたが、バスのカードのチャージは現金のみだったので、そのために現金を使いました。現金は換金の手間や損得を考慮すると、現地で使い切るのが良いと思われます。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM, eSIM が一番楽で良いと思います

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:
自分で行う手続きが非常に多く、かなり大変ではあるが、自己管理能力や手続きのやり方は身につくと思う
■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:
特になし
■語学関係の準備/Language preparation:
英語一列 G3,TOEIC 770 点でしたが、意思の疎通は容易にできました
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
NZeTA 最低でも渡航の 3 日前には申請する必要がある
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
飲み慣れている日本の市販薬
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
OSSMA は渡航前にアプリを入れる必要があります。そのことについては告知されないので注意してください

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	400,000 円/JPY

派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	420,000　円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0　円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000　円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	50,000　円/JPY
交通費/Transportation	5,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
物価は日本よりもかなり高いです	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
JASSO	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
140,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
海外の友人と関わり、日本や日本人を相対的に見ることができた点、英語を話すことへの抵抗感が薄れた点で満足している
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
長期留学や海外への移住を考えた
■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：
留学を実りあるものにできるか否かは、自分の行動次第です。朝はなるべく早起きして、現地でしか出会えない人やものにたくさん出会う機会を持つようにしてください。英語は話せなくても頑張れば伝わります。
■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：
航空会社のホームページ

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/30

■ID：　C24189

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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 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：
サマープラグラムに 8 月行ったのですが、自分にとって満足行かない結果に終わり、そのリベンジを果たしたいと思いました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
8 月にサマープログラムに行ったのですが、そこで激しく後悔して、もう一回挑戦したいと思って参加を決めました。その上でニュージーランドに興味があったのでニュージーランドにいくことに決めました。

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

■概要/Overview：
基本的に午前はニュージーランドについて、午後は英語表現を学ぶ授業でした。宿題が意外と多かったイメージがあります。
■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：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
スポーツを友達とやりました。基本的に卓球をよくやったのですが、理由として同じクラスで仲良くしたかったというのが一つあります。実際にその後はお互い愚痴を言い合える仲になりました。（笑）
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
基本的に家でゆっくりしてました。

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

■設備/Facilities：
スポーツ施設で時々卓球をしていました。
■サポート体制/Support for students：
基本的には授業中心です。私自身はクラスに馴染めなくて、アクティビティにもろくに参加できなかったのですが、先生のサポートがあって最後まで元気に出席できました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

オタゴ大学側が手配したダニーデン空港からのシャトルバスでホストマザーの職場まで行くことができました。その後ホストマザーに家に連れて帰ってもらいました。滞在先は個室でした。

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

気候はかなり不安定です。大学周辺は非常にのどかな雰囲気で、綺麗な川を眺めながら友達と談笑することも出来ました。交通機関は基本バスです。日本との違いは、車内アナウンスがない点です。また、タクシーの利用はお勧めしません。食事は基本的にジャンクフードが多く、胃もたれが大きいかもしれません。

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

特別注意した点はありませんが、マスクの着用を徹底していました。

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

私は基本的にクレジットカードで買い物などをしていました。ただし、換金所が街中にあり、そこで換金出来るので非常に便利ではあります。

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

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：

OSSMA とサイちゃんの保険の手続きがありました。また、オタゴ大学に自分についての詳細情報を記入することも求められました。OSSMA については大学から指定されたアプリをインストールしないといけません。私はインストールしないままニュージーランドに言ってしまい、安否確認で大学側に大きな迷惑をかけてしまいました。

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

短期プログラムだったので、教養学部から説明を受けるだけでした。

■語学関係の準備/Language preparation：

英語の勉強と聞いていましたが、プレースメントテストが比較的悪くない出来だったので特に準備はしてなかったです。しかし、オンライン英会話の経験があったからこそだと思うので、オンライン英会話を勧めておきます。

■ビザの手続き/ Procedures for visa：

日本はビザ免除国なので NZETA を取るだけで十分でした。ビザよりも値段が安く、また手続きも非常に簡単でした。

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

私は健康体だったので特に問題はなかったですが、マスクを常に着用するように心掛けていました。

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

東大から指定された OSSMA とサイちゃんの保険です。ニュージーランドは比較的安全な国なので用心深くなりすぎる必要はないですが、保険証などをコピーしておくことを勧めます。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	416,354 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)	12,022 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：	
32,400 円 データローミング	

■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	0 円/JPY
交通費/Transportation	3,200 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
食事はホストマザーが基本出して下さいました。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

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

僕自身、自分に対して甘えがあったのではないか？と、自分を俯瞰的に見るいい機会になったと思っています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
自分が本当にどうしたいのか、それをもう一度考え直したいです。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
数学教師
■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：
もしも迷っているのならば、よほど行きたくないという強い意志がない限り親に相談してみましょう。また、自分で行き先の国について調べるのもいいと思います。最後に応募理由について書く時、自分の心にない嘘を書くのはやめましょう。それは自分にとって何も得がないです。素直になって、自分が本当に何をしたいのか？その本音を書くと、自然と自分でも納得のいく理由が書けると思います。
■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：
e-book Oxford

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：　C24190

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
1年の春休みは部活の活動が少なくなるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
時期的に多くの時間が取れるため、有意義に過ごしたいと考えたため 8 月ごろに決めた。

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

■概要/Overview：
授業以外にも探せば現地学生と関わる機会がある
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
バドミントン部の練習の参加
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
現地学生との交流 or 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、スポーツ施設、食堂、PC・Wifi 環境は完備
■サポート体制/Support for students：
利用していない

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

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

個室大学からの斡旋
■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…涼しい大学周辺には娯楽施設はあまりない。バスは30～60分に一本
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は良い
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金で支払わなくてはいけないのはバス代だけであったため現金は 100 ドル程度あれば十分、その他はクレジットカード
■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

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
留学先大学への支払いは自分で行うが、そこまで焦る必要はない。東大側の情報伝達がほぼないため自力でやるしかない。
■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:
オンライン英会話を3ヶ月ほど行った
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
NZeTA インターネットで申請可能
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学の指示通りに保険に入れば良い

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host	0 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
宿泊費はプログラム料に含まれている	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■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：
発音や、ニュアンスのズレを矯正できた。
■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：
海外の大学への交換留学等も挑戦してみたいと思えるようになった
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
初めてであれば、周りに日本人学生が多くいるため安心して留学できます。
■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：　2025/4/1

■ID：　C24191

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
早めに海外に行きたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
長期間日本と家族から離れることが，公共の視野を養うことにつながると考えたため。

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

■概要/Overview：
General English のコースの教員が応用言語学専攻の大学教員で，しばしば興味深い授業が展開された。一方，New Zealand Study は academic な授業ではない点に留意。
■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：
体育館でスポーツ，授業に潜る，サークルに潜る。Japanese Students Association（日本語を学びたい学生と日本人学生が集まるグループ）というサークルはおすすめです。暖かく迎えてくれます。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
クイーンズタウンに観光など。

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

■設備/Facilities：
広い図書館がある。無料で利用できる体育館がある。4ドル程で昼食を提供している学生会館的な施設がある。Wifi は大学構内で利用できる。
■サポート体制/Support for students：
図書館が提供する学習面でのサービスが充実している（特に eBook）。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
一軒家の空き部屋を貸していただいた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本の秋を想定した服装が良いと思います。日焼止めと折畳み傘を忘れずに。交通機関はバス中心。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安は良い。医療も大学の施設で安く受診できるらしい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカが便利ですが，一応少しばかりの現金も持っておくのが安全です。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
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:
UTOL を見て，指示の通りにした。
■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:
単位は出ません。語学要件もなく試験不要。
■語学関係の準備/Language preparation:
特別な準備はしていない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
NZeTA（NEWZEALAND electronic Travel Authority）を取得した。MINISTRY OF BUSINESS INNOVATION & EMPLOYMENT に申請。申請後数分で承認。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
風邪薬，頭痛薬，酔い止め（←だいじ）は持っていきましょう。現地の運転は日本より酔いやすいと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学の指示に従いましょう。

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	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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）	2,000 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	0　円/JPY
食費/Food	90,000　円/JPY
交通費/Transportation	7,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
まず語学について。会話力はある程度向上したと思う。これは技術面での成長というよりは，精神面での成長という側面が大きい。１週間程度で現地人と臆さずに会話できるメンタリティが養成されたように思う。次に語学力に還元されない学びについて。現地の学生をはじめとした人々と会話をする中で現地社会に対する様々な洞察が得られると思う。例えば私の目には，マオリ中心のナラティブがかくもニュージーランド社会に浸透していることは非常に興味深く映った。一方で，現地学生の声にはこうした傾向に対するバックラッシュの気配を感じさせるものもあった。なお，この手の洞察の前提には最低限（ほんとうに最低限でよい！）の語学力が要求される点には留意されたい。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
またニュージーランドに戻りたいと思った。学生としてであれ，社会人としてであれ。次回はより長期の滞在をしたい。

■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等），公的機関，民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
肩肘張らず，軽いノリで参加してみましょう。この手のプログラムでは，明確な動機を持つことが称揚されがちですが，必ずしもそれが良いこととは限りません。特定の目的に強く裏打されることは，無自覚に既存の問題系に拘束されることを意味し得ますので。1カ月という短期間だからこそ，「無目的に」プログラムに参加してみましょう。新たな問題系に出会えるかもしれません。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
グループ LINE

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：　2025/3/31

■ID：　C24192

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
就活終わった後の春休み
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
英語喋りたかった。現地文化を体験したかった。このプログラムじゃないと NZ に行く機会もないだろうと思って応募した。

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

■概要/Overview：
Queenstown 旅行が一番良かった。IELTS よりも NZ Studies の方が面白くて勉強になったのでおすすめ。宿題はほとんどなかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
遠く住んでいた（バスで片道 1 時間程度）ため、平日の余暇はあまりなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光

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

■設備/Facilities：
図書館広かった。よく友達と一緒に Unipol（体育館）に行ってバドや筋トレをやっていた。食堂はなかった気がする。Wifi は eduroam を使って東大のアカウントでも行けた。
■サポート体制/Support for students：
先生に言ってクラスを変えてもらった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
現地の大学が手配してくれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
NZ は夏だったので、気候はとても良かった。ほとんどが晴れだった。バスしかなかったので、Bee カードを現地で購入した。夕食はホームステイが用意してくれたが、朝・昼は自分で用意する必要があった。ホームステイの食材を使ってサンドイッチを作っても良いが、すぐに飽きるのでアジアスーパーで冷凍の肉まんを買って昼ごはんとして毎日食べていた。時々友達と一緒に外食した。ホームステイファミリーによって昼ごはんも用意してくれるところもあった。
■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:
特になし
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードは必要。
■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:
説明会への参加、海外渡航届の提出など
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
春休みだったので、海外渡航届以外は特になし。
■語学関係の準備/Language preparation:
特になし。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
オンライン渡航申告（NZTD）を提出した
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬を持っていた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
OSSMA に加入した。他は特になし。

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	250,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,630 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
Queenstown への旅行があったため、お金かかった。現地での外食も高かった。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
語学力の向上はあまり感じていないが、出会いがこのプログラムの 1 番の意義だと感じている。
■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：
本当にやりたいことをやることを決めた
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
起業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
言語力の向上にあまり期待しない方が良い。良い出会いができますように。
■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：　2025/4/3

■ID：　C24193

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

■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：
高学年になると学部の授業と時期が重なってしまうので、時間のあるうちに参加しようと思った。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学に入ってからずっと留学をしたいと思っており、学部のカリキュラムに被らないこのプログラムを秋に見つけて応募した。

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

■概要/Overview：
私のクラスでは宿題はあまり出ず、気楽な授業でした。グループ作業が多く、何度かプレゼンも行いました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，観光
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間割の関係で午前中に時間があることが多かったので、街を歩き回って観光スポットやカフェを巡りました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光

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

■設備/Facilities：
授業の前に図書館やジムを何度か利用しました。授業のある建物のラウンジには電子レンジがあり、お弁当を温めることができました。
■サポート体制/Support for students：
利用していませんが、ホームステイオフィスなど気軽に相談できる場所が用意されていたと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学からの紹介のホームステイで個室が与えられました。ホストファミリーの情報は出発日まで分かりませんでした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本の夏よりは寒く、寒暖差が激しい。バスは 1 時間に 1,2 本だが、コンパクトな街なので歩いて行けるところも多い。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
財布はポケットに入れず、バックかチャック付きのポケットの中にしまう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:
デビットカード、クレジットカードを 3 枚持っていき、2 箇所に分けて保管しておきました。また、出発前に 3 万円ほど現地通貨に両替して持っていきました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, ホームステイ先の Wi-Fi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
航空券を年末に購入したら空席があまり残っていなかったので、早めに購入したほうがいいと思います。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
海外渡航届を提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation:
ほとんど準備せずに出発しました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは免除でしたが、代わりに NZeTA を登録しました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
処方箋の英語版を薬局で出してもらいましたが、入国審査では求められませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
登録完了までに時間がかかるものがあるので、早めに加入手続きをしたほうがいいと思います。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	270,000 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.)	400,000 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	0 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
自分の英語力が、海外で日常生活を送る分には問題ないということを確認できた一方、向こうの人と対等に話せるようになるにはまだまだだと実感した。自然が豊かで癒された。
■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：
自分の専門分野で英語で議論できるようになりたいと思った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
留学が初めての人にはぴったりのプログラムだと思います。存分に楽しんできてください。

■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：
bookme という予約サイトをホストマザーにおすすめされた。他のサイトよりも安くチケットを買えることがある。

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/4/1

■ID：　C24194

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
四年の夏には院試があり卒業間近に参加するのは嫌だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
もともと海外に興味があり自主的に英語を勉強していた。一度どの程度の英語力がついているのかを確認し今後の勉強の仕方を考える機会になればと思い参加した。

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

■概要/Overview：
テストはあるが特に予習復習は求められていないと感じた。勉強より色々な体験をしてほしいという感じだった。
■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：
現地の日本文化サークルのようなものに頻繁に出入りした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友達と遊ぶ

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

■設備/Facilities：
大学のスポーツ施設は無料だったのでよく利用した。
■サポート体制/Support for students：
使わなかったがサポートは充実している印象だった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか／Environment around the accommodation and how did you find it：
大学からの紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等／Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
気候は寒い時もあれば暑い時もあると言う感じ、薄手のパーカーなどが大変役に立った。大学周りが比較的栄えていた。主な移動手段はバスとウーバー、バスは車内アナウンスなどがないので慣れが必要。食事に関しては自分は問題なかったが日本食が恋しくなる人は結構いる。コンビニなどないのでお腹が空くようであればお菓子などスーパーで買うか持ってくると良い。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理／Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
人があまりいないので治安は良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情／Management of money and situation about local economy：
クレジットカードを頻繁に使った。現金はほぼ使わなかった。
■プログラム期間中に利用したネット環境／Internet service usage during the program：
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation：
大学から送られてきたプレースメントテストを受けたのみだった。手続きは大学の言うとおりにしていれば問題はないと感じた。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
所属学科の学生課で説明を聞いてフォームを提出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
1 年間ほどネイティブ向けのコンテンツで自主的に勉強していたので自信はあったがそれでも英語力の拙さを感じさせられた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa：
NZeTA を取得、5 分ほどで取れる。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
特に何もしなかった
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学の言う通りに加入した

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費/Airfare	400,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	2,000 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	0 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
今まで教科だった英語がコミュニケーションの道具という認識に変わった。このことに気づけただけでも大変意義があったと思える。また現地の友人もできたのでとても満足している。
■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：
海外で働くことも考えるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，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：
迷うなら行った方がいいと思う。

■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：
UTOL

東京大学　海外留学・国際交流プログラム報告書（短期プログラム用）

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

記入日/Date：　2025/3/22

■ID：　C24195

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
思い立ったのが 3 年の夏過ぎ頃だったので、その時期から応募できるプログラムが春休みのものだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外経験が乏しく、英語のスピーキングに自信がなかったので留学経験を積もうと思い、プログラムを探すうちに行きつきました。募集開始からすぐに応募した記憶があります。

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

■概要/Overview：
文法の授業は全然知ってる内容ばかりです。宿題はたまに出ていて、毎日作文することを推奨されました。結構感想とかを返してくれるので楽しく続けていました。午後の授業でたまに博物館やガーデンに行きます。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，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：
総合運動施設でたまに運動しました。そこで知り合った海外の人とたまに連絡とって一緒にスポーツをすることもありました。またバレーボールクラブと Japanese Association に何度か参加しました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
初週は足りないものを買い足しに行き、そこからはクライストチャーチとクイーンズタウンにそれぞれ旅行に行きました。最終週は市内散策やペンギンツアーに行きました。

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

■設備/Facilities：
Unipol という総合運動施設が大学内にあり、無料でほぼなんでもできます。Wifi は普通に速かったです。
■サポート体制/Support for students：

授業を受ける教室と同じ階にサポートオフィスがあり、みんなフレンドリーなので色々と相談しやすいと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
ホームステイで個室が与えられるのは全員共通でした。ただそれ以外の細かいハウスルールだったり共用部分の良し悪しはまちまちでした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
1 日を通じての気温の変化が比較的激しく(10～20 度くらい)、服装が毎日難しかったです。移動には専らバスを利用します。
■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:
治安は良いです。市販薬は未開封のものを持ち込みましょう。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほぼキャッシュレスなので現金は一切換金しませんでしたが問題なかったです。バスに乗るのに専用の IC カードが必要なので購入の必要があります(大学のブックストアでクレジット払いで買えます)。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, ホームステイ先の Wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
航空券、海外保険、OSSMA の情報提出と、渡航情報届を UTOL 上から提出しました。工学部に対しては渡航情報登録フォームと留学許可願を提出しました。渡航先の大学のマイページ上でも随時登録事項がありました。特に渡航先の大学からはメールからしか連絡が来ないので、メールは頻繁に確認した方が良いと思います。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
春休みなので単位や履修に関しては気にすることはあまりありませんでした。工学部指定のフォームと許可願を提出するだけだったのでそこまで面倒ではなかったです。質問事項に関して疑問点があったら適宜国際交流チームや研究科の事務室で問い合わせるといいと思います。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEFL のスコアは 80 点代前半でした。ポッドキャストを聞いてリスニングの練習を多少やっていました。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
NZeTA というアプリからすぐに申請できます。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
ニュージーランドは薬の持ち込みにある程度制限があるので、市販薬は未開封であることが望ましいらしいです。ネットで余裕を持って情報を集めたほうが良いと思います。

■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
指定の海外保険に入りました。

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	235,360 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.)	400,000 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)	8,210 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

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

海外での生活を存分に体験でき、現地人とのコミュニケーションの機会もそれなりに得られたと思う。またプログラムに参加している学生の幅も広かったので、いろいろな話を聞くことができた。
■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：
あまりありません。
■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：
英語能力が著しく向上した実感はありませんが、まだ海外での経験が乏しい人にとってはいい体験になると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
https://nzdaisuki.com

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：　C24196

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
大学院進学を予定していたため、3 年の終わりの春休みに時間があった。また、研究室留学を検討していたので、前もって海外生活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?：
夏に取り組んでいた活動が終わり、春休みにまとまった時間があると分かっていたため長期の留学をしてみることにした。金銭面が一番の悩みだった。

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

■概要/Overview：
授業は集団で行う形で、予習は必要なく、課題はあまり多くないです。英語でのディスカッションや、リーディング、リスニング、プレゼン等行います。私のクラスは全員が日本語を使えたため少し物足りない部分がありました。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ，文化活動
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
スポーツ施設が無料で使えるので、同じプログラムの学生や現地の学生との交流に使用していました。現地で日本語を学ぶ生徒との交流や、留学生向けの交流会などに参加しました。ボランティアは申し込みましたが、実働期間が帰国直前になってしまい、実現できませんでした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ペンギンツアーやランチや飲み会や遊び

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

■設備/Facilities：
完全無料で使えるジムと体育館が一緒になった大きな施設があります。交流のきっかけになります。安い食堂みたいなものはないので昼食は家で作った方が良いと思います。大学内では Wifi が使えます。

■サポート体制/Support for students:
相談できるところは沢山用意されており、体調に応じて授業を休んだり、進度に応じて授業を変えたりといったことも柔軟に対応している印象でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
ホームステイで個室だった。シャワー、トイレは共用、洗濯はホストマザーが行ってくれた。行き先はオタゴ大学に指定された。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
ダニーデンは寒冷で、寒暖差が激しいです。2～3 月は季節的には夏ですが朝と夜は日本の秋～冬くらいの肌寒さになるのでうまく調節できる服装を持っていくと良いと思います。治安はかなり良いと思います。交通期間はバスが主です。国際免許を持っていると遠出できて楽しいと思います。食事は炭水化物とタンパク質が多めです。アジアンスーパーもあるので日本食も作れます。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
同じホームステイ先の友人が熱を出して病院に行き、かなりの治療費を請求されましたが、保険で支払えていたのでやはり保険に入っておくのは大事だと思います。治安はかなり良いです。車優先なので夜歩くときは気をつけたほうが良いです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカード支払いが主なので現金はあまり無くても良いかもしれません。クレジットカードの限度額を一時的に増やしました。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
申し込みにあたり ES を書く必要があった。受け入れが決まってからは保険やフライト情報を UTOL 経由で東京大学に提出した。支払いについてはオタゴ大学と英文メールやり取りする必要があった。
■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:
電気系事務室に聞きに行ったが、長期休み期間中なので特に措置は必要なかった
■語学関係の準備/Language preparation:
特別なことはしなかった。ネイティブの英語は早いので、海外ドラマなどで自然なスピードに慣れておくと良いかもしれないです。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは必要ないが、渡航認証が必要。NZeTA アプリで、クレジットカード払いで行った。1 時間ほどあればオンラインで申請作業は完了するが、審査に数日かかる。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
出発直前にかかりつけ医のところで胃腸薬と風邪薬を 1 ヶ月分出してもらった。胃腸薬は到着直後に重宝した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東京大学側から保険については指定があったのでやりやすかった。

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	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
英語に対する抵抗、特に英語を母語とする人とコミュニケーションをとることのハードルが下がり、また英語のコンテンツに触れるハードルも下がったのは大きな収穫だった。一方思ったより英語漬けの生活ではなく、何なら日本語のほうが喋っている時間が長かったのは期待外れだった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
英語圏でも生活はできると自信がついた。物価の差がありすぎて海外で働き賃金をもらいたい思いが強まった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
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：
良くも悪くも日本人向けのプログラムで、必然的に日本人が多いです。英語にあまり自信がなく、初めての挑戦なら適当だと思います。多少自信があるなら日本人が少なそうな個人による申し込みも選択肢に入れて良いと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
特になし

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：　2025/3/31

■ID：　C24197

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
春休みで長期間空いていたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
ニュージーランドに興味があったので参加した

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

■概要/Overview：
クイーンズタウンへの旅行
■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：
ジムで遊んだ
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ジムで遊んだ

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

■設備/Facilities：
ジム、図書館
■サポート体制/Support for students：
何かトラブルがあった場合は、カウンセラーの方が話を聞いてくれる

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

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

大学からの紹介
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
紫外線が強い
■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:
治安は良い
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードがあると便利。現金もバスに乗るために必要。
■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:
必要書類を提出した
■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:
海外旅行届を提出する
■語学関係の準備/Language preparation:
特にない
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
NZeTA を申請した
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
酔い止めを持っていくと良い
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
指示通り行えば良い

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
JASSO	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
新しい人と関わることができた
■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：
ニュージーランドに住むことがどのようなことかを理解した
■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：
迷ったら参加しましょう
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
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：　2025/3/28

■ID：　C24198

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
有意義な冬休みを過ごしたいです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
ニュージーランドの文化について興味があるんで、2024 年 10 月参加すると決めた。

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

■概要/Overview：
授業のスタイル：午前（New Zealand Studies）午後（General Einglish）；イベント：Queenstown Trip
■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：
オタゴ半島の自然環境が好きるので、サイクリングしました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
アウトドアアクティビティ

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

■設備/Facilities：
図書館利用可、スポーツ施設：Unipol、食堂: cafe、PC・Wifi 環境: 便利
■サポート体制/Support for students：
特になし

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

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

大学からの紹介、個室、ホストファミリー３人
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
交通機関:バス。気候:天気よく変わる。食事:ホストファミリー準備
■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:
安全で楽しい時間を過ごした。問題がある場合は大學の先生に相談する。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードが便利です。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
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:
提出物:パスポートなど。手続き:保険加入など。準備:英語練習
■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:
海外渡航届を提出する。
■語学関係の準備/Language preparation:
英語ドラマ
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
種類:観光ビザ。申請先:Immigration New Zealand。時間:２週間
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
風邪薬を準備する
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
学研災付帯海外留学保険

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	180,000 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.)	388,158 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)	9,430 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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	80,000 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：
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
Go Global 奨学金
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
70,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（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：
ニュージーランドの文化と自然環境が大好きなので、今後はニュージーランドで暮らしたいと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
ニュージーランドの文化と自然環境が大好きなので、今後はニュージーランドで働きたいと思います。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
起業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
ニュージーランドの魅力をぜひ体験してください。
■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：
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：　C24200

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
3 年生以降は実験や院試の勉強で忙しくなると考えたため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
大学生

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

■概要/Overview：
語学学校のような感じです
■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：
短期だったので時間がありませんでした
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
友達と出かける、図書館に行くなど

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

■設備/Facilities：
ジムも図書館も充実していました。wifi 環境も快適でした
■サポート体制/Support for students：
サポートは充実していました

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

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

留学先の大学が割り当ててくれました。他大学生のホームメイトがいました
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
バス通学でした
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
特にありません
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は 2.5 万円用意し、基本的にはクレジットカードで支払いました
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM, 日本で普段から使っているポケット wifi

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
特にありませんでした
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
前期教養では、一度アドミニストレーション棟で個別に履修との兼ね合いを確認しに行く必要がありました
■語学関係の準備/Language preparation:
特に取り組んでいません
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
オンラインで取得しました
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
保険に入りました
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学からの紹介がありました

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	260,000 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.)	410,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	10,000　円/JPY
交通費/Transportation	15,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000　円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：
宿泊費と朝昼晩の食事代はプログラム料金に含まれています。外食する場合やスナック等を購入する場合は自費での支払いでした。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
他大学の人を含め、様々なバックグランドを持つ人たちと新しく知り合うことができ、非常に充実した一か月間を過ごすことができました。また、間違いを恐れずに他言語で会話する力も付いたと感じます。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
色々な人のいろいろな考え方に触れることができ、今までと違った視点を持つことができました。
■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：
今回の留学先は時期的な問題もありとても日本人の多い環境になっていましたが、個人的にはとても充実した留学体験をすることができたと感じています。留学に不安のある方も安心して過ごせる環境なので、迷っている方は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：
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：　2025/3/24

■ID：　C24201

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
部活や就活が最も忙しくない時期だったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
人生で一度はホームステイをしてみたいなと考えており、一番日数の多い本プログラムを選択した。参加は 1 年ほど前に決めていた。

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

■概要/Overview：
午前中は IELTS かニュージーランドについて学ぶ授業のいずれかを選択できた。僕は IELTS を選択したが、試験形式の演習がほぼなく、一番上のクラスでもあまりレベルが高くないのでお勧めしない。逆にニュージーランドについて学ぶ授業はプレゼンの機会等もあるのでもっといいと思う。午後は General English という授業で、4 技能で様々な内容を学べて有意義だった。レベル感もちょうどいいと思う。課題は全体的に少なめ。あと Open Lecture という東大生が聴講可能なオタゴ大学の授業が複数回あり、上の授業とかぶっている場合でも Open Lecture への参加を伝えると公欠になるので積極的に行った方がいい。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
Unipol に週 1~3 回通って、様々なスポーツ（バトミントン、卓球、バスケなど）をしていた。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
1 週目はダニーデン市内の観光とラグビー観戦、Foodfes への参加 2 週目はオタゴ半島の先端まで自転車で往復 3 週目はクイーンズタウン・ミルフォードサウンドへの小旅行 4 週目はホストファミリーとビーチに行ったり、Unipol で一日中遊んだりした。

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

■設備/Facilities：

図書館：とても広く、さまざまな形態の勉強場所があって快適だった。スポーツ施設：Unipol という大学の施設を、学生証でタッチするだけで無料で利用できた。バトミントンや卓球、バスケ、ビリヤードなどさまざまなスポーツをしたり、ジムを利用したりと週に何度も通った。個人的に一番コスパのいい遊び場だった。食堂：使用していないので詳しくは知らないが、4 ドルランチなどはお得そうだった。PC・Wifi 環境：キャンパス内なら問題なく使用できた。
■サポート体制／Support for students：
サポート体制を利用していないが、良好だと思う。

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

■宿泊先の種類／Type of accommodation：
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか／Environment around the accommodation and how did you find it：
大学側がすべてやってくれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等／Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
気候：夏とはいえ 1 日の気温差が激しく、朝晩は冷え込む。半袖の上にアウターを羽織るのが一番いい。あと秋服を多めに持って行くべき。大学周辺の様子：特に知っておくべき情報はなし。交通機関：多くの生徒はバスを利用していた。Bee Card というダニーデンのバス用カードを早めに買うべき。僕はステイ先から大学まで 30 分程度だったのでほぼ毎日徒歩で移動していた。食事：朝はシリアルとトースト、昼はホストファミリーに作ってもらったランチボックス、夜は主に肉類を食べていた。有直で主食（ご飯やパン）が出ない日が多いのが印象的。
■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：
治安はとても良く、夜も一人で歩くことができた。心身の健康管理に関しては、自分のやりたいことをしっかりやっていれば事足りると思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情／Management of money and situation about local economy：
現金を 30000 円両替した。ほとんどの場所でクレカが使えるので現金はそんなに用意しなくていい。ただ万が一に備えて何万円か日本円のまま持っておいた方がいいかも。
■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：
原則自分で行う。大学の指示に従って準備すれば良いが、指示が遅い時があるのであまり先走らない方がいい。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo：
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation：
特になし。IELTS6.5。スピーキングには苦手意識があった。

■ビザの手続き/ Procedures for visa：
NZETA を取得。即日承認された。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
特になし。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
学研災付帯海外留学保険。情報が出たら早めに登録した方がいい。

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	273,260 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.)	400,000 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)	8,210 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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,800 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	96,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
東京大学海外派遣奨学事業 2024 年度短期・超短期海外留学等奨学金	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

大学（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：
一ヶ月間既存のコンテクストから抜け出し、主体性を持って行動を重ねることによって、視野を広げたり、自分の可能性を実感したりできた。
■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：
元々は漠然と官僚志望だったが、自己分析やいろんな先輩との対話を通して、幅広く業界を見て自分の本当にやりたいことを見つけようと決めた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
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：
一ヶ月、主体性を持って様々な挑戦をすれば大きな成長や新たな視座が得られるので、ぜひ参加しましょう！！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
大学のウェブサイト、過去の留学体験記、『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：　2025/4/3

■ID：　C24202

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
学業や研究などがそれほど忙しくないうちに留学しておこうと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
募集締め切りの 2 日前くらいに存在に気づき、内容を見てすぐに行くことを決断した。理由としては、ちょうど良い期間や費用、滞在先がニュージーランドと治安が良かったことなどが挙げられる。

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

■概要/Overview：
授業はニュージランドについて学ぶものまたは IELTs 対策と英語力を高めるものの二種類があった。いずれも事前の試験に応じてレベル分けされる。授業内で博物館などに出掛けて先生が説明してくれることもあり、とても印象に残っている。また、プログラム中にクイーンズタウンに連れて行ってくれるイベントがある。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
空きコマや朝の時間などを活用して積極的にジムで運動をおこなった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
2 回ほどホストファミリーにお願いして観光に連れて行ってもらった。車がないと行けないような場所に連れて行ってもらえ、非常に貴重な機会となった。他の日は、友達と買い物や観光に行くことが多かった。

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

■設備/Facilities：
朝早くから夜遅くまで空いているジムがあるため、空き時間などはそこで運動できる。大学内に昼食を買える店が多くあったが、ほとんどの人が昼食を持参していた。wifi は東大よりもずっと高速でつながりやすい。

■サポート体制/Support for students:

生活面のサポートをしてくれる人がたくさん大学にいて、初日のオリエンテーションで紹介された。ホームステイ先の変更などで実際にお世話になっている友人もいた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ

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

現地の大学が全て手配を行なってくれた。趣味や希望する家族構成などを書く欄があり、それに応じて割り振られているようだった。

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

想像していたよりもずっと寒く、ほぼ毎日長袖を着ていた。半袖は少し準備しておけばよく、どちらかというと防寒に重点を入れた方が良い。大学周辺は街の中心地であるためショッピングモールなどもあり、生活に困ることはなかった。治安もかなり良い。交通手段は基本的に徒歩かバスである。初日にホストファミリーから乗車方法がレクチャーされるため、心配する必要はない。transit というアプリを事前にダウンロードして、少し触ってみる程度で大丈夫である。朝の時間帯は特に遅延するため、時間には余裕を見た方が良い。食事は家庭にもよるが比較的日本人は食べやすいものが多いように感じた。ホストファミリーが気遣って結構お米を出してくれた。

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

夜遅くにはあまり一人で歩かない。夜遅くなる時には、ホストファミリーに帰宅時間などを連絡しておく。ホームシックにならないよう、なるべく人とたくさん話すことを意識した他、定期的に日本の家族や友達と電話をしていた。

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

基本的にクレジットカードで支払いが可能であった。JCB は使える店舗が限られているため、他のカードを使用するとよい。現金はあまり必要ないと思う。

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

キャンパス Wifi, SIM

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

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

まず参加申し込みを行うために、11 月に UTAS から応募動機などを提出した。その後選考結果が届いたのちに、UTOL に記載してある通りに現地の大学に直接自身で申し込みを行なった。申し込みが多少複雑なので UTOL などの記載をよく読んだのちに行うと良い。

■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:

申し込み前の申請を行う必要があった。アドミニ棟が空いている時間はかなり限られているため、早めに準備しておく必要がある。

■語学関係の準備/Language preparation:

特に行わなかった。

■ビザの手続き/ Procedures for visa：
ビザは特に必要ないが、NZeta にて事前に入国申請を行なっておく必要がある。承認までに少し時間がかかり、また費用も 1 万円ほど必要となる。私は自身の情報登録の際に誤ったことを入力してしまい、羽田空港で再申請することとなったため、慎重に登録をするべきである。
■医療関係の準備／Preparations or actions taken to maintain your health：
普段の自分の健康状況に合わせて常備薬を多めに持っていった。現地で病院に行くことは結構難しそうであったため、準備を怠らない方が良いだろう。
■保険関係の準備／Preparations/procedures for insurance：
大学から指定された保険 2 つに加入した。期間の変更は後からも行えるため、早めに申請しておくと良いだろう。

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	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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)	16,000 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：	
上記に加えて、現地での生活費がかかります。	

■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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	55,000 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：	
Go Grobal 奨学金	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	

70,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（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：
始めて一人で海外に行く機会であったためとても緊張していたが、自分でどうにかできるなという所感を得ることができ、今後海外に行くことに抵抗感がなくなった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
何か少し大きなハードルがあるものに挑戦する時、挑戦しやすくなったように感じる。
■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：
初めは緊張するかもしれませんが、実際行ってみるとどうにかなります。もし迷っているならば積極的に参加して良いと思います。きっと一生の思い出になるはずです。もし日程的に余裕があるならば、ぜひプログラム終了後にニュージーランドを旅してみてください。感動的な自然をたくさん目にすることができると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
GO Grobal のホームページに載っている、参加者の体験談。

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：　2025/3/22

■ID：　C24203

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
これまでも短期留学をしたいと考えていたが、結局申し込まないで終わっていた。3 年生になると正式に学部に所属するため、忙しくなると思い、2 年生の春休みが最後のチャンスだと思ったので申し込みを決意した。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
語学系のプログラムで、料金が比較的高くなく、長期間実施されるものであったのでニュージーランドのプログラムを選択した。10 月ごろに参加を決意した。春休みの大半を費やすことになるので、参加するかを迷ったが、後悔したくなかった。

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

■概要/Overview：
一日 4~5 コマ 50 分または 100 分授業がある。NZ studies ではスピーキングが多く、general English の授業ではリスニングやライティング、スピーキング、単語などテキスト等を用いてさまざまなことを行なった。近くの博物館や、現地の人へのインタビューなど、教室外での活動も数回あった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
週に一回ジムに行って運動した
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ジムに行って運動する、ショッピング、ホストマザーとマーケットに行ったりドライブをしたりして過ごすことが多かった。ツアーなどを予約して、ペンギンを見に行くなどもした。

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

■設備/Facilities：
図書館、ジムなど、在学生が利用できるものは基本的に無料で利用できる。WiFi 環境も整っていた。

■サポート体制/Support for students:
相談できる体制が整っていると感じた。先生方も親身な方が多く、学習面で不安を感じることは少なかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学までバスで 40 分程度の家庭でホームステイをした。他大学の学生と 2 人でそれぞれの部屋があった。ホームステイ先については大学から割り振られた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
夏というよりは日本での秋のような気温なので、半袖ではなく長袖や上着など、調節しやすい服を持ってくるべき。大学周辺には飲食店も多く、街中に近い。移動手段は主にバスで、Bee カードを利用した。食事は、お肉やじゃがいも、パンなどが多い。日本のお米はなかなか手に入らないので、持ってきておくと良いかもしれない。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
1 日の寒暖差が大きいので体温調節ができる服装が良い。口に合わないと思ったものはホストファミリーから貰ったものでも無理して食べない方が良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金を 3 万円程度到着後に換金したが、ほとんどのお店でクレジットカードが使えるので上限の心配がなければ持っていなくても問題ないと思う。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
留学先のシステムに登録してプログラム参加申し込み、フライト情報の提出、渡航先情報届けの提出、OSSMA 加入報告、海学保険加入報告パスポートの取得は最低 1 週間かかるので、早めに申請するべきだった。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特別なことは特にしていない。UTAS から申し込みと、注意事項を前期課程の担当者に聞きに行きさえすれば良かった。
■語学関係の準備/Language preparation:
特に取り組んでいない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
NZeTA に登録した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

口に合わないものを食べてお腹を壊したり、風邪を引いたりする人もいたので、胃薬や風邪薬などは持ってきた方が良い。普段よく服用している薬などは多めに持ってくるべきだと感じた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東大側から指定された保険に指示通り加入した。

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	284,254 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.)	184,000 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)	8,210 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
教科書・書籍代は記載がなかったので、授業料に含まれていると思います。	

■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	0 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
宿泊費はホームステイ代を表していて、普段の食費も含まれています。娯楽費に外食分の費用を含めて記入しています。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
ニュージーランドと日本の生活や人々の違いを目の当たりにしたり、たくさんの人に出会い、それぞれの考えに触れたりしたことで自分の将来に対しての視野が広がった点で満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外での生活も視野にいれてキャリアを考えていこうと思うようになった。
■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：
参加して後悔することは絶対にないので、迷っているなら参加を強くお勧めします。留学を通して得られるものは想像を下回ることはないです。
■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：
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：　2025/3/24

■ID：　C24204

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
学生生活に慣れてきていた上、暇な時間が多かったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
元々この時期に参加したいとは思っていたので、情報が解禁されると共に参加を決めた。

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

■概要/Overview：
宿題は特になかった。ディスカッションが大半の授業であった。
■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：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
体育館に行った。バスケやバドミントン、ビリヤードをした。かなり上達した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
大学が斡旋してくれたプランでクイーンズタウンに行ったり、基本的には友達と街に行き、散策したりしていた。

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

■設備/Facilities：
大学の体育館が最高であった。ボールなどはすべて借りられるので、絶対に室内用運動靴を持っていくべきである。
■サポート体制/Support for students：
特に受けていないのでわからない。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
ルームメイトはいなかった。他の人は、大方二人以上でホームステイしていた。割り当てに関してこちらができることは何もなかった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気温、天候はとても不安定。オタゴ大学のあるダニーデンは、決して発展した街であるとは言えず、娯楽はほとんどない状況ではある。自分は、友達と大学の体育館にほぼ毎日行き、運動をすることが、メインの娯楽であった。基本的に物価は高いので、できるだけホームステイ先で食事をとった方が良いと私は感じた。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
体調を崩している人も多かったので注意。また、防犯面では、とても安全な国であると思った。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金がないと困る状況は一度もなかった。日本のクレジットカードのみで充分。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
海外でも使えるように設定したスマートフォン

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
保険などの提出が必要であったが、東京大学からの指示の通りに進めた。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特に何もしていない。
■語学関係の準備/Language preparation:
とにかく聞き取れないと何もできないので、日常会話の柔らかい表現を覚えたり、英米以外の訛りにも対応できるように練習しておいた方が良い。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
nzeta というものを取ったが、一日程度で取得できた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬を持って行っただけである。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学から支持があったものに加入するだけなので簡単にできる。

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	250,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000　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)	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	0　円/JPY
食費/Food	20,000　円/JPY
交通費/Transportation	5,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
Go Grobal 奨学金	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（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：
スピーキング力が高まったこと。
■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：
海外で働くことがいかに難しいことであるかを実感できた。
■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：
そもそも、プログラムがどのように遂行されるのかに関しての情報が少なすぎると感じた。しかし、意外となるようになるので心配しすぎる必要はないと感じた。ただやはり情報は多い方が良いと思うので自分の体

験についてはできるだけ記す。まず、東大生も含めて、多様な大学から集まった学生と混ざって、少人数で授業を受ける形であった。ALESS や ALESA をイメージしていくと、ほとんど同じものが行われると思う。他大生と話せてよかった。日本以外の学生と話したい場合は、このプログラムでは満足いくような結果は得られないかもしれない。街に娯楽はあまりなく、週末に友達と街を散策することはあったが、基本的に空いた時間は、大学の無料で使える体育館に行っていた。そこでは、現地人と共にバスケをするなど、交流も生むことができた。週末はホストファミリーと出かけている人もいたので、そこは、どのような家に滞在するかによると思う。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
インスタグラムでニュージーランドの名所などについて調べた。

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：　2025/3/22

■ID：　C24205

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
大学の授業に影響が出ない期間で留学を経験できる良い機会だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
漠然と海外に数週間単位で行ってみたいという気持ちがあり、このプログラムは比較的そのハードルが低いように感じた。また、全学交換留学も考えていたがその準備としても適していると思ったため。

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

■概要/Overview：
午前の授業では文法や単語などの基本的な英語学習を行った。午後の授業ではニュージーランドの文化や地理、歴史に関する講義を受けた。この午後の授業が自分にはとても興味深かった。課題などはほとんどなく、予復習に時間を取られることはなかった。
■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：
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：
毎日体育館に行き、ジムでトレーニングをしたり様々なスポーツをしたりした。現地の学生と一緒にバスケットボールやバドミントンをすることも多くあった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
Queenstown や Christchurch に旅行に行ったり、ダニーデン市内を観光したりした。

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

■設備/Facilities：
図書館はいつでも好きな時に行って作業や勉強をすることができた。Unipol と呼ばれる体育館ではジムの利用や様々なアクティビティが無料でできた。無料の道具の貸し出しサービスもあり、かなりの頻度で利用した。4ドルで日替わりの昼食を食べることができる食堂のような施設もあり何度か利用した。Wifi については特に問題なく利用できた。

■サポート体制/Support for students:
利用することはなかったが、手厚いサポート体制があったように感じた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
UTOL に掲載される指示通りに手続きを進めると、プログラム開始の 1,2 週間程前にオタゴ大学の web サイトでホームステイ先が見られるようになっていた。ホームステイ先では個室が与えられた。綺麗で過ごしやすかった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
天気は変わりやすく、寒暖差も激しかった。大学は市街地の近くにあるが、市街地自体の規模はあまり大きくない。移動はバスが基本で電車は旅客輸送用には使われていなかった。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
それほど都会ではないこともあり治安は非常に良かった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金は持っていかなかったが、全てクレジットカードで決済できた。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi

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 で指示される手続きをその都度進めた。様々な手続きがあるので余裕を持って進めると良い。
■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:
窓口で留学に関する注意について説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation:
IELTS の O.A.スコアは 6.5 を取得していた。スピーキングやリスニング（特にリスニング）の練習をもう少ししていればよかったように思う。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは必要なく、NZeTA の申請を行った。NZeTA はアプリから簡単に申請できた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬をかなり多めに持って行った。結局あまり使わなかったが、足りるか心配するよりは多めに持って行った方が良いと思う。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学から指示された保険に指示通り加入手続きを行った。

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	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
娯楽費は主に Queenstown での出費です。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
JASSO	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際教育推進課）からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
旅行ではまずないほど長い海外での経験を積めたのは自分にとってかなり大きな意義があると思う。英語を話す機会は当然多かったし、教科書的な勉強では補えない部分を自覚できたこともよかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：

海外で過ごすことでむしろ日本で今後キャリアを形成してい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)：
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：
授業は基本的に東大生や他大学の学生といった日本人と一緒に受けるので、それ以外の時間に自分から積極的に行動しないと現地の学生たちとの交流機会はない。ただ、休憩時間にキャンパス内で話しかけたり、放課後のクラブアクティビティに参加したり、体育館で一緒に運動するよう声をかけたりするなどするとほとんどの場合相手も喜んでくれるので、そこから交流を深めることになると思う。自分の積極性次第であるように感じる。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
過去の参加者の報告書

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：　2025/3/28

■ID：　C24206

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
就活等で忙しくなる最後のチャンスだから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
以前から長期で海外に行ってみたいと思っており、就活等で忙しくなる前の 2 年の春休みに参加を決めた。

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

■概要/Overview：
午前中は英語の授業、午後はニュージーランドについての授業を受けた。クイーンズタウントリップという企画があり、3 日間クイーンズタウンを旅行した。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
時間がなかったため、取り組まなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーと散歩したり、ジムで運動したりした。

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

■設備/Facilities：
たまに陸上トラックやジムで運動をした。休憩時間はキャンパス内にあるカフェでゆっくりした。Wi-Fi は大学の Wi-Fi を利用した。
■サポート体制/Support for students：
PC の取り扱いや、ホームステイ先のトラブルについて相談に乗ってくれるところはあった。

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:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
オタゴ大学から手配された。一般家庭に滞在し、個室が与えられた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
季節が反対だったので温暖だった。ジムや陸上トラックなどのスポーツ施設、レストランなどが並んでいた。食事は基本的にホストファミリーから提供されたが、休日などは外に食べに行くこともあった。
■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:
こまめに休養を取り、無理して動かないことを心がけた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードと現金
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
キャンパス Wifi, レンタルしたルーター

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
Go global statement 付帯海学保険 本部渡航情報フォーム OSSMA 年が明けるまでに大体用意した、
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
教養学部前期課程チームから応募申請時の留意事項について説明を受けた。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEIC690 点 英語の会話力を上げるためグローバル教養科目を履修した。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
NZeTA 申請は 15 分ほどで終わるが、申請が受理されるのに 3 日ほどかかるので注意。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
特に準備はしなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東大からの連絡に従って準備した。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	280,000 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.)	500,000 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)	8,210 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	50,000　円/JPY
交通費/Transportation	20,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
自分の人生観を変える友達に出会えたこと。
■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：
柔軟な考え方ができるようになった。
■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：
長期間海外で過ごす機会はおそらく学生のうちしかないので、迷っている人は行くべきだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
東大の海外留学情報サイト

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：　2025/4/2

■ID：　C24207

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

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

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

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate：
3 年生で就活が忙しくなる前で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?：
参加を決めたのは昨年秋で、迷わずに決めた。

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

■概要/Overview：
アドバンスドのクラスに割り振られ、英語を使ったゲームが多く、会話する機会がたくさんあり、とても楽しかった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
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：
授業が遅く始まるものが多かったので友達とジムに行ってスポーツをした。またクラブ活動があり、現地の学生と交流した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ホストファミリーが南島の南端の都市まで連れて行ってくれたりした。

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

■設備/Facilities：
スポーツ施設として UNIPOL というのがあり、学生は無料でジムや卓球・バドミントン・ピックルボールなどを楽しめる。
■サポート体制/Support for students：
留学生に対するサポートは充実してたと思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
ホームステイでは夫婦の家に泊まらせてもらい、昼夜のご飯を作ってくれたり、洗濯をしてくれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は変わりやすく、朝夜が寒いのに対して日中が非常に暑い日が多い。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安はよく、一部の通りでゴミが散乱していた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本的にクレカしか使わなかった。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
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:
派遣先大学及び東京大学に提出する資料があり、オンライン上で手続きできる。
■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:
大学から案内された必要なフォームについて入力し提出した。
■語学関係の準備/Language preparation:
英語の勉強は特に何もしていない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa:
ビザは昨年スペイン旅行に行っていたので新たに手続きはようしなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
市販薬を用意して、念の為英語で説明書をつけた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学で案内された通り保険に入った。

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	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000 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）	5,000 円/JPY

/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	
20 万円（レジャー費）	

■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	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：	
受給した	
■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：
進路や学習面について前向きになりモチベーションが向上した。
■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：
英語を使った仕事にも興味を持った。
■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：
今後にも生きる経験になるのでぜひ挑戦してみてください！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：
地球の歩き方（ニュージーランド）

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：　C24208

■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：　オタゴ大学

■プログラム期間/Program period　2025/2/20　～　2025/3/21

■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：
春休みの暇な時期を有効活用できると考えたため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
留学に興味があったので、お試しの意味を強く持って短期留学に応募した。また二年生の春休みという、ある程度余裕のある時期をうまく活用できると考えた。

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

■概要/Overview：
１日あたり4・5時間の授業が提供される。予習・復習はそこまで重くない。先生はオールイングリッシュの授業を展開してくれ、英語によるディスカッションなどを経験する。クラスは20人程度で、他大学の学生も含めてほとんどが日本人によって構成される。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program：
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program：
クラブデイに行く機会があれば積極的に覗きに行くのがよいと思う。クラブデイでは、サークルの新歓を紹介してもらえるので、スポーツ系などの活動に参加できる。自分はテニスサークルの新歓に参加し、そこで現地の学生と少し交流できた。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
自分のホームファミリーは車で色々なところに連れ出してくれたので、週末の予定に困ることはあまりなかった。カレンダーが空いた日には、友達と町や大学で時間を潰すなどして過ごした。

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

■設備/Facilities：
WiFi はキャンパス内で提供される。キャンパス内には、いくつかのカフェや出店が存在し、また食堂で安めのランチが頂ける。ホストファミリーの弁当が基本になるが、カフェなどを利用してもよい。

■サポート体制/Support for students：

プログラム中は、平日に英語学習のクラスに行くことになるので、担任の先生からサポートを受けることになる。また留学生向けのサポートが紹介されるのでそこを頼ることもあるかもしれない。生活面で不満があるときは、遠慮なくホストファミリーに相談するのがよい。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホームステイ

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

大学から斡旋された。部屋の様子やホームファミリーの情報はかなり直前にならないと通知されない。部屋はプライベートが保証され、洗濯や WiFi といった設備が提供される。

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

夜は寒く、昼は暑い。雨が突然降ったりする。夏の NZ では、現地人が半袖や半ズボンを着ていることが多い。ただ気温や天気が変わりやすいので、長袖やジャケットも必要になる。大学は広く設備は充実している。20分程度歩くと町の中心部に到着し、それなりにレストランやモールがある。ただ、店が閉まるのが日本よりもかなり早く、また娯楽を提供する店はかなり少ない。

■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：

町の治安はよい。また大学もきれいで不快な体験は少ない。

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

クレジットカード決済が主流。現金を支払う機会はほぼないと思ってよい。一応現金を両替した方がよいと思うが、大量に用意する必要はない。

■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：

航空券は各自で取るので早めに決めておくのがよいと思う。またプログラムの前後に観光の予定を入れても楽しいと思う。審査通過のお知らせから申請締め切りまでの期間が短いので、事前にパスポートなどは早めに取得するのが良い。手続きについての質問を国際交流課に送るのはよいが、結局現地の大学にたらいまわしにされることがある。

■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：

春休みなので特に必要なかった。

■語学関係の準備/Language preparation：

東京大学の中ではかなり低い英語レベルで、特に準備もしていかなかった。結果日常生活ではギリギリ聞き取りができ、またプログラムにおける英語学習にもついていけた。ただ現地の学生やホームステイ先の人たちと積極的に会話しようと思うなら、間違いなく苦戦することになるので、ある程度語学学習を進めておくのがよい。

■ビザの手続き/ Procedures for visa：

NZeTA、NZTD、AirNZ といったアプリがあるので、そこから申請を進めると便利。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
体調はどこかで崩すと思って、日本の薬をもっていたほうがよい。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
東京大学から指定される保険に入れば十分だと思う。現地の大学のケアを調べるのも大事。

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	240,000 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.)	400,000 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)	13,000 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：	
wi-fi を借りたので、かなり高くつきました	

■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	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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：
プログラム中の買い物や旅行を通じて、海外で生活する基礎体力がつく。また怠惰になりがちな春休みを英語学習にあてられるのがよい。ホームステイ先のルームメイトは大抵日本人であり、またクラスもほとんどが日本人で構成されているので、一日中英語漬けの生活になるわけではない。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
長期留学を視野に入れるようになった。また東京や学生生活から一歩離れることになるので、キャリアを冷静に見つめなおす機会になると思う。
■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：
長期留学や海外滞在を視野に入れている学生にとっては有意義な予行になると思う。そうでなくても、春休みを海外で過ごすという経験はなにごとにも代えられないかもしれない。費用に差し障りがなければチャレンジするのがよい。
■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：
るるぶ、地球の歩き方などを持っていくとよい。